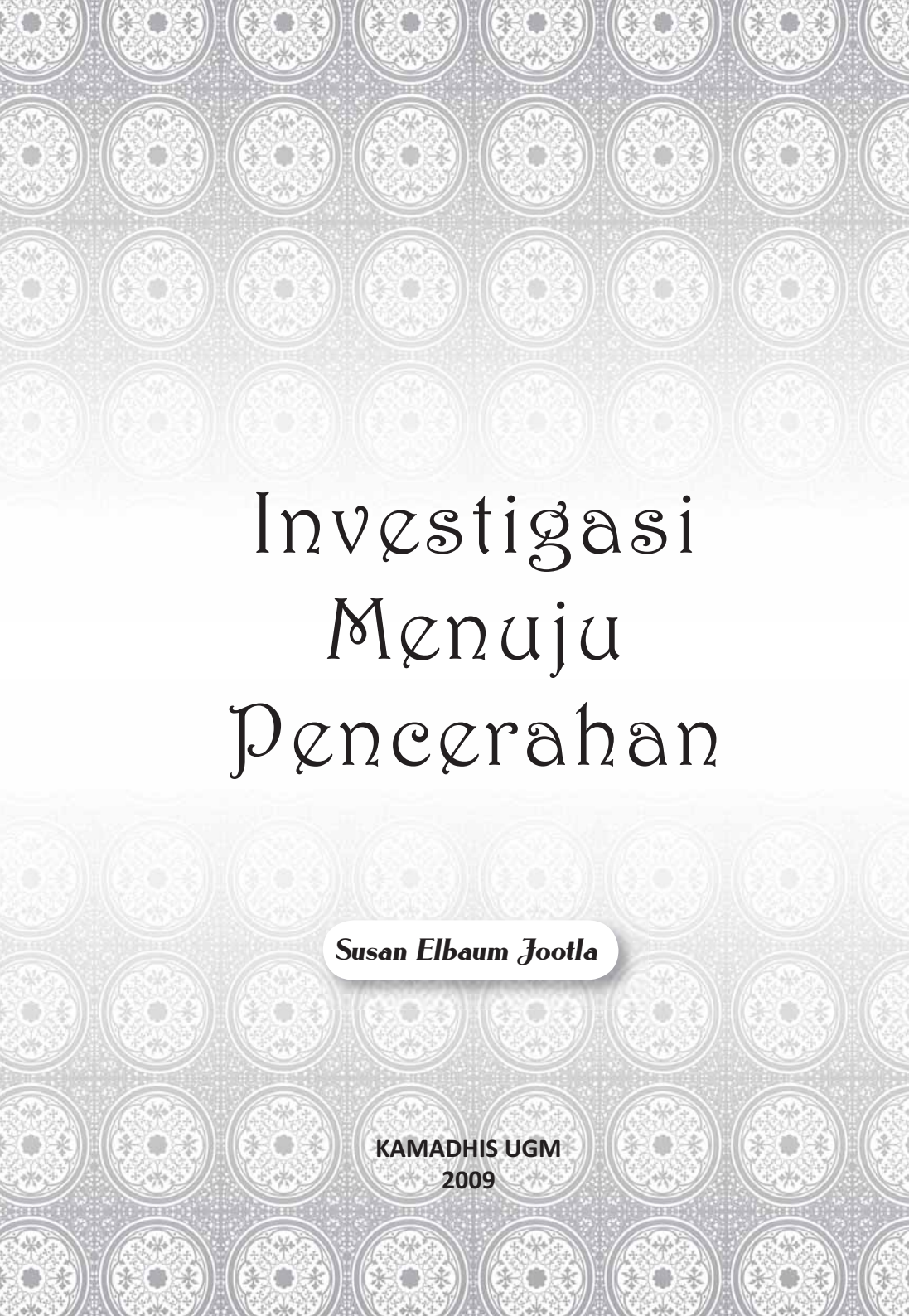
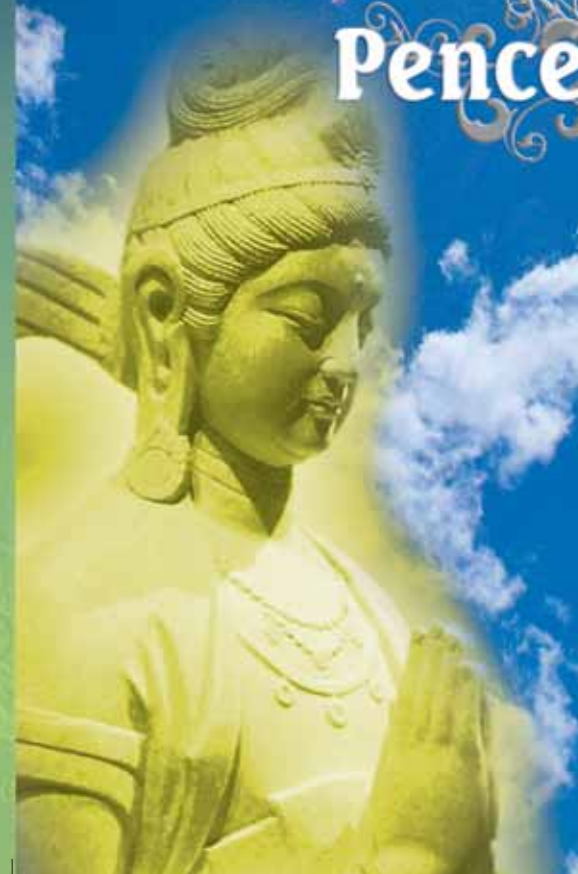
Ajaran Sang Buddha mempunyai satu tujuan, yaitu melenyapkan segala penderitaan, kesusahan, kesengsaraan, kesakitan dan kesedihan. Salah satu cara yang diajarkan Buddha yang dapat kita terapkan dalam kehidupan sehari-hari adalah investigasi atau suatu penyelidikan yang seksama terhadap kebenaran dan ajaran Buddha (Dhamma). Dengan investigasi dan analisis terhadap berbagai fenomena, pandangan kita akan semakin terasah dan lambat laun akan berkembang hingga akhirnya memperoleh pencerahan. Proses ini dikenal sebagai dhammawicaya yang artinya adalah Investigasi terhadap Dhamma.

KAMADHIS UGM

Tidak Diperjualbelikan

KAMADHIS UGM

KELUARGA MAHASISWA BUDDHIS
UNIVERSITAS GADJAH MADA

Investigasi Menuju Pencerahan

Susan Elbaum Jootla

Investigasi Menuju Pencerahan

Susan Elbaum Jootla

KAMADHIS UGM
2009

Buku ke-3

Investigasi Menuju Pencerahan

Oleh: *Susan Elbaum Jootla*

The Wheel Publication No. 301/302 (Kandy:Buddist Publication Society, 1983)

http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/jootla/wheel301.html

Judul Asli : Investigation for Insight
Penulis : Susan Elbaum Jootla
Penerjemah : Rudy Dharmali
Editor : Willy Yandi Wijaya
Layout & Desain : Niaga Sejati
Cetakan Pertama : Juni 2009

Diterbitkan Oleh:

KAMADHIS UGM

(Keluarga Mahasiswa Buddhis Universitas Gadjah Mada)

Jl. Gelanggang Mahasiswa UGM Lt. 2
Bulaksumur, Yogyakarta 55281
HP : 081804359456
Email : kamadhis_ugm@yahoo.com

Daftar Isi

Kata Pengantar KAMADHIS UGM

Namo Buddhaya...

Sudah ketiga kalinya, Keluarga Mahasiswa Buddhis Universitas Gadjah Mada (KAMADHIS UGM) mengedarkan buku yang mengupas tentang Buddhisme dalam rangka mendukung upaya penyebaran Buddha Dharma di muka Bumi. Banyak sekali artikel-artikel yang membahas Buddhisme secara mendetail, tetapi masih berada dalam format Bahasa Asing (Inggris). Hal inilah yang merupakan pendorong utama bagi KAMADHIS UGM untuk terus dan terus memacu semangat dalam menerjemahkan ajaran Buddha agar dapat dinikmati oleh masyarakat Buddhis Indonesia khususnya dan masyarakat luas pada umumnya.

Sesuai dengan judulnya, buku ketiga ini menginvestigasi secara mendalam apa yang menjadi faktor-faktor pencerahan. Pencerahan dalam hal ini bukanlah sesuatu yang bersifat mistik, melainkan sesuatu yang dapat dipandang dengan kaca mata sains dan logika. Segala sesuatu yang berhubungan langsung dengan pencerahan dijelaskan dengan jelas dan sederhana oleh Susan Elbaum Jootla, si penulis, juga didukung oleh kutipan-kutipan serta sumber-sumber yang sangat membantu pengertian kita yang membaca artikel ini.

KAMADHIS UGM menyampaikan terima kasih kepada Sdr. Rudy Dharmali yang telah menerjemahkan buku ini dan Sdr. Willy yandi Wijaya selaku editor buku ini. Terima kasih terdalam juga disampaikan pada para donatur yang telah mendukung sepenuhnya buku ini, atas dukungan dana dari Anda, dan atas dukungan semangat yang luar biasa. Juga kepada faktor yang mendukung pengerjaan buku ini baik yang terlihat maupun yang tidak terlihat. Akhir kata, selamat menikmati buah karya yang sangat berharga ini, dan semoga kita semua berbahagia dan memperoleh manfaat darinya.

Namo Buddhaya...

Kata Pengantar Penulis

Kita telah terlahir di dunia ini pada masa yang tepat ketika ajaran Buddha telah ada. Ajarannya adalah Jalan Mulia Berunsur Delapan tentang kebijaksanaan, moralitas, serta konsentrasi dan yang lebih spesifik, teknik meditasi wipassana (*vipassana*) yang melatih pikiran untuk melihat kebenaran dari seluruh fenomena yang terdapat di dunia, yaitu ketidakkekalan, ketidakpuasan, dan ketidak-akuan (tidak ada jiwa yang kekal). Dengan mengembangkan kebijaksanaan akan ketidakmelekatan ini, pikiran kita akan berangsur lepas dari ketegangan, kesedihan serta nafsu-indera, sehingga ketenangan batin dan kebahagiaan akan berkembang.

Artikel ini ditulis dengan segala kerendahan hati oleh seorang yang mulai berjalan di atas Jalan Mulia dengan semangat "*Ehipassiko*", yaitu suatu karakteristik dari Ajaran Buddha yang mengundang semua untuk membuktikan kebenarannya sendiri. Masih ada perjalanan yang sangat panjang yang harus dilalui, tetapi tidak diragukan lagi bahwa Jalan Mulia membawa kita ke 'Tujuan'. Oleh karena itu, artikel ini adalah sebuah ungkapan dari harapan batin untuk menyemangati dan mendorong semua orang agar menjalankan tugas yang akan membawa keuntungan sangat besar ini dengan mengikis ketidaktahuan dan kemelekatan, dan dengan demikian, mengakhiri semua penderitaan.

Susan Elbaum Jootla
Dalhousie

Pendahuluan

Semua ajaran Sang Buddha mempunyai satu tujuan, yaitu melenyapkan segala penderitaan, kesusahan, kesengsaraan, kesakitan dan kesedihan. Semua jenis meditasi yang dibabarkan didesain untuk melatih pikiran para siswanya agar tidak melekat dengan seluruh fenomena alam, di dalam maupun di luar tubuh. Ini adalah tujuan dari meditasi Buddhis karena ketidak-melekatan adalah lawan dari *tanha* atau kemelekatan/ nafsu-keinginan dan *tanha* inilah yang merupakan sumber dari semua jenis penderitaan yang dialami oleh makhluk hidup. Kemelekatan ini melekat kuat di dalam pikiran karena ketidaktahuan kita tentang kebenaran dari fenomena yang ada di dunia. Jadi, wipassana (*vipassana*), teknik meditasi yang diajarkan oleh Sang Buddha untuk mencapai pencerahan, didesain agar kita dapat menelusuri ilusi kita tentang kenyataan yang selama ini dianggap kekal oleh kesalahan persepsi tentang dunia dan diri sendiri. Ketidakkekalan, ketidakpuasan, dan ketidak-akuan harus dipahami secara benar sebagai sifat dasar dari semua fenomena yang berkondisi, semua benda baik fisik maupun mental, semua hal yang merupakan akibat dari sebab-sebab tertentu. Pencerahan sering kali disalahpahami sebagai suatu pengalaman gaib yang tiba-tiba terjadi begitu saja dan dalam sekejap membuat semua hal menjadi sangat jelas. Tidaklah demikian, pencerahan berkembang secara lambat dan berangsur-angsur dari proses pengamatan yang dalam, investigasi dan analisis terhadap fenomena, hingga kebenaran tertinggi telah terasa dengan jelas dan pasti. Proses ini dikenal dalam bahasa Pali sebagai dhammawicaya/*dhammavicaya* (Investigasi terhadap Dharma/Dhamma) dan juga *yoniso-manasikara* (Perhatian-Sistematis) yang sangat erat kaitannya yang akan dibahas di

sini. Ledi Sayadaw dalam *Bodhipakkhiya Dipani*[1] mendefinisikan bahwa dhammawicaya identik dengan kebijaksanaan (*pañña*) dan Pandangan Benar (*Samma Ditthi*). Kemudian, ia melukiskan proses investigasi dengan perumpamaan: "Seperti bibit kapas yang digiling, disisir, dll., untuk memproduksi wol, proses pengamatan berulang-ulang terhadap kelima Bentukan-hidup/*Khanda* (jasmani, persepsi, perasaan, keinginan dan kesadaran) dengan fungsi dari pengetahuan akan penerangan *(vipassana ñana)* disebut dhammawicaya." Pertama, investigasi terhadap subjek-subjek, atau macam-macam investigasi untuk pencerahan yang mengarah ke pembebasan, akan diselidiki. Setelah itu, peran dari dhammawicaya yang lebih spesifik sebagai bagian dari meditasi wipassana akan didiskusikan. Kemudian, peran dari Perhatian-Sistematis yang mencegah munculnya halangan mental yang dapat menahan kemajuan dalam meditasi dan sebagai salah satu faktor yang mengembangkan kebijaksanaan. Terakhir, penerapan Investigasi Dharma pada Faktor-faktor Pencerahan dan pada elemen-elemen Jalan Mulia Berunsur Delapan akan dibahas. Pikiran yang terlatih dan terkontrol dengan baik adalah senjata yang ampuh dan dapat berpikir secara rasional dengan terus-menerus memahami kebenaran tertinggi dari kehidupan. Dengan mengembangkan kemampuan pikiran untuk menginvestigasi secara objektif, kita sedang berusaha untuk membebaskan diri kita dari segala ketidak-tahuan/kebodohan-batin[2], segala kemelekatan dan setiap penderitaan yang dihasilkannya.

---

1 Diterjemahkan sebagai buku dengan judul Requisites of Enlightenment(Syarat-syarat Pencerahan) pada The Wheel No. 171/174 (Suatu buku seri BPS/Buddhist Publication Society).

2 Ketidaktahuan/kebodohan-batin yang dimaksud adalah suatu keadaan pikiran dan pandangan yang tidak mau membuka diri untuk melihat realitas dunia bahwa dunia ini selalu berubah dan kebodohan karena tidak bisa menerima perubahan yang terjadi. (-ed.)

Macam-Macam Investigasi

Investigasi Dharma adalah salah satu kunci utama dan pengembangannya dapat menuntun kita ke arah pembebasan. Sang Buddha mendefinisikan dhammawicaya sebagai “pencarian, penyelidikan/ investigasi, pemeriksaan, untuk pencerahan ke dalam kondisi personal seseorang… dan… eksternal.” Dhammawicaya adalah satu dari tujuh Faktor-faktor Pencerahan (*Bojjhanga*) dan biasanya diterjemahkan[3] sebagai “Investigasi Dharma”. Kata “Dharma atau Dhamma” mempunyai dua penggunaan yang berbeda dan oleh karena itu Investigasi terhadap Dharma mengimplikasikan baik analisis terhadap “Dharma” sebagai kebenaran mendasar akan kehidupan sebagaimana diajarkan oleh Buddha, maupun analisis terhadap “dharma” sebagai segala sesuatu yang berkondisi[4]. Investigasi Dharma harus meliputi pikiran waspada yang mengarah ke pengertian benar terhadap ajaran-ajaran berikut: Empat Kebenaran Mulia, Tiga Karakteristik Universal, dan Kesalingterkaitan Antar Segala Sesuatu, serta Hukum Karma. Ketika kita mempelajari Dharma, terlebih dahulu kita harus dapat mengerti tentang kebenaran mutlak atas Kelima Bentukan-hidup , yaitu fenomena pikiran-jasmani, dengan keenam indera (5 indera dan pikiran) sebagai objek penerima yang merupakan dasar dari kesadaran, kontak, perasaan, persepsi dan aktivitas mental.

---

3 Kindred Sayings. (Translation of Samyutta Nikaya). 5 vols. Pali Text Society, London. (Quoted as:) K.S., V, p.93.

4 Dharma dan dharma ditulis dengan awalan huruf “d” besar dan kecil sebagai pembedanya.

Ketika kita menginvestigasi Dharma, kita mencoba untuk mecermati dan mengerti arti dari Ajaran Buddha. Kebenaran ini adalah sesuatu yang ditemukan oleh Beliau dengan usaha sendiri dan oleh karena itu dikenal sebagai suatu kepastian. Bagi kita yang hanya menerimanya dengan keyakinan tidak akan membawa banyak keuntungan. Dalam khotbah terkenal yang diberikan Sang Buddha kepada Kalama, Beliau berkata,

> ”Janganlah engkau disesatkan oleh laporan atau tradisi ataupun desas-desus... Dan, jangan pula tidak menghargai pertapa (yang memercayai hal tersebut). Tetapi Kalama, ketika engkau mengetahui: ’Sesuatu ini tidak membawa keuntungan, sesuatu ini merugikan,’... tentu engkau akan menolaknya... Namun, jika suatu saat engkau mengetahui: ‘Sesuatu itu... ketika dilaksanakan atau digunakan akan membawa keuntungan dan kebahagiaan,’ maka Kalama, laksanakanlah, tetaplah disana.”[5]

Sang Buddha bermaksud agar Kalama menerima kata-katanya seperti guru-guru yang lain. Kita harus menjelajahi Ajaran Buddha dengan teliti, seksama dan rasional dengan berpegang pada Empat Kebenaran Mulia, Tiga Karakteristik Universal, dan Kesalingterkaitan Antar Segala Sesuatu (termasuk Hukum Karma) sebagai hipotesis benar yang akan dimengerti dan dilaksanakan agar tercapai kedamaian batin. Meskipun untuk pertama kalinya kita tidak mengerti sama sekali, kita tidak mesti menolaknya mentah-mentah, karena sikap ini akan menahan dan mencegah kemajuan kita di atas Jalan Mulia. Lagi pula, sangat beralasan

5 Gradual Sayings. (Translation of Anguttara Nikaya). 5 Vols. Pali Text Society, London. I, p. 173.

jika kita menganggap bahwa di dunia ini banyak orang yang lebih bijaksana dari kita, dan Buddha adalah salah satunya. Saat kita telah berhasil, walaupun hanya sedikit, berjalan di atas Jalan Mulia dan memperoleh keuntungan, kita akan menyakini bahwa Buddha jauh lebih bijaksana dari kita dan bahwa Beliaulah yang pertama kali mengajarkan jalan menuju pembebasan ini. Oleh karena itu, kita akan senantiasa membuka pikiran untuk menjelajahi perkataan Sang Buddha walaupun tidak langsung membawa banyak perubahan dalam cara berpikir kita yang terbatas. Di atas dasar dengan penuh pemahaman terhadap Kebenaran Mulia yang dibangun dari keseimbangan antara pikiran terbuka dan keyakinan, maka kebijaksanaan yang membebaskan secara otomatis akan berkembang.

1. *Empat Kebenaran Mulia (Cattari Ariya Saccani)*

Aspek Dharma pertama yang harus dipahami adalah Empat Kebenaran Mulia (*Four Noble Truths*), terdiri dari: Penderitaan, asal mula penderitaan, Lenyapnya penderitaan dan jalan menuju lenyapnya penderitaan. Ini merupakan inti ajaran Buddha, karena "Melalui ketidak-mengertian, tidak menyelami ke-Empat Kebenaran Mulia, kita telah menjalani dan mengembara di jalan samsara yang sangat dan sangat panjang" (K.S., V, p. 365).

Kita harus memikirkan dengan cermat tentang sifat dasar dari kehidupan untuk menentukan apakah pada dasarnya kita bahagia atau tidak bahagia, puas atau tidak puas, gembira atau sengsara. Apapun yang kita perhatikan, yaitu jasmani, pikiran, maupun dunia luar, jika kita menyelami kebenaran nyata dari hal tersebut, kita akan menemukan bahwa *dukkha* (penderitaan) mendominasai sangat banyak dari pada

sukkha (kebahagiaan) karena semua yang tampaknya menyenangkan dan aspek-aspek kehidupan akan berangsur hilang serta meninggalkan ketidakpuasan yang telah muncul sebelum kesenangan sementara tersebut didapat. Jika kita berpikir mengenai sifat dasar dari jasmani, maka sudah pasti jasmani ini akan tua, sakit, mati, dan hampir tidak ada selang waktu antara kelahiran di mana kita memiliki kesehatan yang sempurna. Kemudian, di saat usia tua tidak ada lagi yang mungkin selain kematian di mana kita tahu bahwa kematian merupakan hasil dari kehidupan. Mengingat hal ini, bagaimana kita dapat mengatakan bahwa ada kepuasan yang dapat bertahan atau kebahagiaan di kehidupan ini? Ledi Sayadaw dalam Magganga Dipani[6] menyampaikan "Dari saat pembuahan, tidak ada waktu sama sekali... ketika tidak ada kemungkinan selain kematian. Ketika kematian datang, bermacam-macam penderitaan akan dialami." Jika kita menelusuri pikiran, di sana juga akan kita lihat bahwa kebanyakan waktu pikiran kita berada dalam kondisi yang tidak bahagia. Hal tersebut berawal dari ketidakpuasan kecil melalui kegelisahan sampai keputusasaan. Jarang sekali saat di mana terdapat kebahagiaan dan kepada hal tersebutlah kita berusaha melekat, serta kondisi menginginkannya. Semuanya adalah *dukkha* (penderitaan). Jika kita melihat ke dunia luar dengan akal sehat dan menyadari berapa banyak orang sedang kesakitan karena penyakit yang mengerikan, berapa banyak makhluk hidup yang saling memangsa untuk mendapatkan makanan, persaingan, untuk mendapat kekuasaan, berapa banyak yang sekarat sendirian dan tidak berdaya, pada saat ini juga kita tidak dapat menyangkal bahwa *dukkha* berkuasa. Sang Buddha merangkum Kebenaran Mulia yang pertama dengan berkata,

6 Diterjemahkan dalam buku yang berjudul The Noble Eightfold Path and its Factors Explained pada The Wheel No. 245/247.

> “Kelahiran adalah penderitaan, kematian adalah penderitaan, kesedihan adalah penderitaan; tidak mendapatkan apa yang diinginkan adalah penderitaan; singkatnya Kelima Bentukan-hidup adalah penderitaan.” (Digha Nikaya 22).

Kita harus menyelidiki dan melihat bagaimana semua kehidupan itu adalah *dukkha*, dan satu cara untuk melakukannya adalah dengan merenungkan “penampakan” dari penderitaan yang dilihat oleh Sang Buddha sebelum Penerangan Sempurna, yang menyebabkan Beliau meninggalkan kerajaan dan mencari pembebasan tertinggi atas penderitaan. Kita akan dengan baik merenungkan usia tua, orang yang sakit parah, dan sebuah mayat. Perhatian pada hal-hal ini akan mengajarkan kita mengenai *dukkha* yang internal maupun eksternal.

Untuk mencari jalan keluar dari penderitaan, kita harus mengerti penyebabnya, dan seperti yang dilihat oleh Sang Buddha, *tanha* (kemelekatan, kecanduan, keinginan, nafsu, dll) adalah penyebab dasar dari *dukkha*. “Dari kemelekatan tumbuhlah kesedihan, dari kemelekatan tumbuhlah ketakutan,” dari segala jenis kemelekatan muncullah ketidakbahagiaan; begitu pula dari rasa suka, cinta, kemelekatan, kenafsuan (sebagaimana sisi negatifnya: kebencian, keengganan, keinginan buruk) (Dhp. v. 216). Kemelekatan adalah *dukkha*, dan kemelekatan menuntun pada lebih banyak kesakitan pada kehidupan ini dan yang akan datang. Untuk menyadari kebenaran ini, agar kita yakin akan pentingnya membuang segala kemelekatan, kita harus menyadari kerja dari pikiran secara keseluruhan. Kita harus memperhatikan bagaimana sebenarnya pikiran kita selalu tertarik dalam bentuk-bentuk kemelekatan, apakah mengejar

suatu objek secara positif atau sebagian mencoba untuk menjauhkan suatu objek, apakah objek tersebut kasar atau halus. Ketika kita benar-benar menginginkan suatu objek, sesuatu yang biasa seperti makanan atau sesuatu yang tinggi seperti kelahiran di alam Brahma, kita sedang berada pada kondisi tidak puas, tidak lengkap dan menginginkan kesempurnaan. Kekurang-puasan akan kesempurnaan adalah *dukkha*. Kemudian, jika kita seharusnya mendapatkan objek tersebut, nafsu-keinginan (*tanha*) kita tidak lenyap; ia bertambah kuat dan lebih banyak *dukkha* dihasilkan. Mendapatkan apa yang kita inginkan mengarahkan pada suatu objek baru yang diidamkan, atau mengubah keinginan awal untuk menghindari kebosanan. Akan tetapi, memuaskan keinginan seseorang sama sekali tidak mengikis proses mental dari nafsu-keinginan (*tanha*); kenyataannya malah lebih banyak bahan bakar yang dituangkan pada api ketika kita mendapatkan apa yang diinginkan. Jika yang diinginkan, pengalaman atau benda, tidak tercapai, maka *dukkha* yang dihasilkan akan bertambah akut (frustasi). Jika kita merenungkan perasaan yang berhubungan dengan bentuk negatif dari nafsu-keinginan yaitu keengganan/ketidak-sukaan, maka sudah sangat jelas bahwa keenganan juga tidak membahagiakan (*dukkha*). Dengan demikian, kita dapat menentukan bagaimana *tanha* menyebabkan semua penderitaan kita dalam kehidupan ini.

Kemelekatan/nafsu-keinginan (*tanha*) juga merupakan sebab dari kelahiran kembali, dan sekali kehidupan baru terbentuk maka keseluruhan rantai *dukkha* yang memuncak di kematian, otomatis akan terjadi. Kebanyakan dari kita tidak dapat mengetahui fenomena dari kelahiran kembali yang dialami seperti apa yang telah Sang Buddha selami, tetapi kita tentu melihat kerasionalannya. Semua jenis kemelekatan, jika ditelusuri

dengan seksama, hanyalah manifestasi atau bentuk lain dari keinginan yang mendasar yang mengabadikan silklus kehidupan kita (membuat kita terlahir terus-menerus). Kekuatan yang sangat besar mendorong kehidupan tidaklah lenyap seiring dengan kematian tetapi dorongan untuk menjalani kehidupan berikutnya (*bhava sankhara*) menjadi penyebab dari kelahiran kembali, pada tempat tertentu. Dorongan nafsu-keinginan ini tidaklah bermanfaat bagi makhluk hidup, di mana ketika suatu makhluk mati dan kehidupan terus berlanjut dengan bentuk yang baru, maka akan terlahir di alam kehidupan yang tidak menyenangkan. Oleh karena itu, kita dapat melihat bagaimana nafsu-keinginan menyebabkan kehidupan berlanjut dengan *dukkha* yang mengiringi. Melihat seberapa banyak penderitaan yang dialami, semua karena kemelekatan, pastinya adalah motivasi yang kuat untuk kita agar mencari jalan mengikis dan mengeliminasi nafsu-keinginan/*tanha* tersebut.

Kebenaran Mulia yang ketiga mengatakan bahwa ada pelenyapan dari penderitaan; dan penderitaan akan dan harus terhenti ketika penyebabnya (*tanha*) telah terkikis.

> "Bagi siapa yang telah bebas dari kemelekatan secara keseluruhan tidak akan ada kesedihan, apalagi ketakutan." (Dhp. v. 216).

Setiap fenomena yang muncul karena sebab dan kondisi akan lenyap ketika yang penyebabnya berhenti bekerja. Jadi, dengan merenungkannya, kita akan menyimpulkan bahwa tugas vital yang harus dikerjakan adalah memotong semua akar yang membuat kita cenderung melekat; semua

nafsu-keinginan dan keengganan/ketidaksukaan tanpa melekat terhadap suatu objek harus dilepaskan apabila kita ingin terbebas dari *dukkha*. Agar tidak melekat sama sekali dengan segala hal, keadaan pikiran atau pengalaman terhadap kehidupan harus diarahkan untuk melihat bahwa tidak ada sesuatu yang patut untuk dilekati: ini adalah kebijaksanaan yang harus diolah dengan menyelidiki seluruh fenomena semacam ini. Dengan demikian, pencerahan dicapai dengan mengikis semua keinginan dan dengan itu juga mengikis semua *dukkha*.

Jalan Mulia Berunsur Delapan adalah cara yang diberikan oleh Sang Buddha untuk mencapai kebijaksanaan agar terbebas dari penderitaan ini. Dengan pengertian yang kuat dan mengikuti setiap bagian Jalan Mulia Berunsur Delapan, kita akan mencapai pencerahan di mana tidak ada hal yang pantas untuk dilekati. Seiring dengan pemahaman yang semakin mendalam, nafsu-keinginan akan berkurang dan pada akhirnya lenyap, dan dengan itu kita membebaskan diri dari segala panderitaan. Jalan Mulia itu terbagi dalam tiga bagian: pelatihan Aturan-Moralitas (*sila*), Konsentrasi (*samadhi*), dan Kebijaksanaan (*paññа*). Melalui pelatihan Aturan-Moralitas, akan berkembang Konsentrasi dan melalui Konsentrasi berkembanglah Kebijaksanaan. Kedelapan bagian dari Jalan Mulia harus dikembangkan dengan tidak berurutan, tetapi setiap saat, seiring mereka berkembang akan menguatkan satu sama lain pada tiap tingkat (Untuk diskusi yang lebih detail mengenai Jalan Mulia, silakan lihat bagian terakhir dari artikel ini). Ada analogi yang terkenal yang melukiskan tiap peran dari Aturan-Moralitas, Konsentrasi dan Kebijaksanaan, dan jika kita memeriksa kesamaannya dengan seksama, kita akan mengerti bagaimana kita harus melangkah maju untuk mengikis nafsu-keinginan.

Seorang pemuda yang kehausan mendatangi sebuah kolam yang dipenuhi rumput liar dan ia ingin meminum air dalam kolam. Jika ia menyingkirkan rumput liar dengan tangannya dan dengan cepat meminum satu atau dua kali, maka seperti mengembangkan kebajikan, mengendalikan ucapan dan tindakan dengan sementara (Pelatihan Aturan-Moralitas). Jika pemuda itu memagari suatu area kecil dari kolam tersebut dan memisahkan area tersebut dari rumput liar, maka hal ini seperti Konsentrasi yang meditatif (Samadhi), di mana pikiran yang tidak baik disingkirkan sementara waktu, tetapi hanya ditahan dan dapat kembali jika pagar tersebut roboh. Akan tetapi, jika pemuda itu mencabut semua rumput liar dalam kolam menyisakan air yang benar-benar jernih dan dapat diminum, maka ini seperti Kebijaksanaan (paññа).

Sebenarnya, hanya melalui kebijaksanaan, melalui perhatian yang konstan memperhatikan objek apa adanya (perubahan, ketidakpuasan, ketidak-akuan), kecenderungan yang terpendam di alam bawah sadar untuk melekat telah terkikis semuanya dan tidak akan pernah kembali. Dengan investigasi yang seksama kita dapat memahami bagaimana Empat Kebenaran Mulia serta Jalan Mulia Berunsur Delapan bekerja, bagaimana "Pandangan Benar, Pikiran (Pemikiran) Benar, Ucapan Benar, Perbuatan Benar, Mata Pencaharian Benar, Daya Upaya Benar, Perenungan Benar, Konsentrasi (Meditasi) Benar jika diolah dengan baik dan dilaksanakan, akan berakhir dengan pengendalian keserakahan, pengendalian kebencian, pengendalian pandangan salah yang menyesatkan" (K.S., V, p. 5).

Setelah Empat Kebenaran Mulia diselidiki sepenuhnya, dimengerti dan diselami, pada akhirnya kita akan menyelesaikan pengelanaan kita di alam *Samsara* dan semua penderitaan.

2. Tiga Karakteristik Universal (ti-lakkhana)

Sebagai tambahan untuk Empat Kebenaran Mulia, Investigasi terhadap Dharma untuk mencapai pembebasan sempurna juga harus meliputi sebuah studi dari Tiga Karakteristik Universal atau Sifat Universal dari Kehidupan (*ti-lakkhana*), yaitu *anicca* (ketidakkekalan), *dukkha* (tidak memuaskan), dan *anatta* (ketidak-akuan). Setiap benda di alam raya, mental ataupun fisikal, di dalam ataupun di luar kita, nyata atau imajiner, yang terlahir karena sebab dan akibat, mempunyai tiga karakteristik ini sebagai sifat dasar. Dan karena tidak ada yang dapat hidup tanpa bergantung kepada hal lain, tidak ada pula yang dapat dikatakan sebagai permanen, penuh kebahagiaan, atau mempunyai 'aku/diri' yang nyata. Kita harus memeriksa ketiga kebenaran ini dengan cermat agar mengetahui dengan baik bagaimana ketiganya dapat terjadi di segala hal. Sekali kita mempunyai pencerahan yang mendalam mengenai sifat dasar realitas, ketidakmelekatan akan dicapai dan dengan demikian, pembebasan akan mengikuti.

Aspek investigasi yang pertama dan karakteristik yang mendasari kedua karakteristik yang lain adalah *anicca*, yaitu sama sekali tidak kekal, sementara, sifat dasar tidak abadi dari semua fenomena mental dan jasmani. Pada tingkat kebenaran yang lazim, kita mengetahui dengan cukup baik bahwa semua hal akan berubah, tetapi kita harus melatih diri

kita untuk melihat bagaimana proses perubahan itu berlangsung secara terus-menerus pada setiap saat dalam segala hal. Bagaimana sebenarnya perubahan yang lazim dilihat seperti pendewasaan dan penuaan dapat dialami? Kita harus meneliti secara seksama semua bukti yang dapat kita temukan untuk memahami betapa mendasarnya sifat *anicca* pada kehidupan. Tidak ada benda yang kita ketahui secara konvensional sebagai benda permanen atau dapat dikatakan permanen. Perubahan bersinonim dengan kehidupan, bahwa tubuh kita tidak dapat eksis dan berfungsi dengan sendiri jika elemen lain yang menyusunnya tetap konstan atau tidak berubah walaupun untuk waktu yang sangat singkat. Pikiran kita tidak dapat merasa maupun berpikir, tidak dapat merealisasikan maupun menyadari jika pikiran tidak dapat berubah. Demikian juga dengan benda mati, perubahan adalah hal yang pasti walaupun kadang kala tidak terlihat. Kita harus menginvestigasi dengan sangat seksama sifat universal ini agar dapat melampaui batas dari persepsi umum yang secara salah menganggap bentuk yang terlihat sebagai realitas mutlak. Karena luar biasa cepatnya pikiran dan jasmani berubah, kita hanya secara kebetulan dapat mengamati perubahan itu terjadi; kita tidak pernah dapat menyadari proses yang sedang berlangsung terus-menerus dari perubahan yang sebenarnya menyertai kehidupan ini. Semua benda selalu berada dalam kondisi yang berubah, selalu menjadi sesuatu yang lain, tidak pernah tetap sebagai sesuatu; semua bentuk mental (pikiran, perasaan, persepsi, kesadaran) dan badan jasmani kita hanyalah sebuah rentetan yang bersambung antara kelahiran dan kematian yang saling mengikuti satu sama lain dengan sangat cepat. Realitas yang sebenarnya akan segala hal hanyalah getaran-getaran ini. Pentingnya mengenali *anicca* dilukiskan oleh Sang Buddha dengan perumpamaan seorang petani yang membajak sawahnya.

> “Di musim gugur seorang petani membajak sawahnya dengan mata bajak yang besar, memotong akar-akar yang menyebar, walau begitu, saudara, menyadari akan ketidak-kekalan, jika dilaksanakan dan dikembangkan akan mengangkat semua kesenangan sensual, mengangkat semua ketidak-tahuan, mengangkat serta menghancurkan semua kesombongan akan suatu ‘Aku/diri’... Sama halnya, saudara, di musim gugur (setelah musim hujan) ketika langit terbuka dan bersih dari awan, matahari muncul dan memuncak ke cakrawala, menyingkirkan segala kegelapan di langit dan bersinar, menyengat serta berkilat; walaupun demikian, saudara, menyadari ketidak-kekalan, jika dilaksanakan dan dikembangkan akan mengangkat semua kesenangan sensual, mengangkat segala kenafsuan jasmani, semua keinginan akan kelahiran kembali, semua ketidak-tahuan, mengangkat dan menghancurkan semua kesombongan akan ‘Aku’” (K.S., III, p. 132-33).

Karakteristik dari *dukkha* telah dibahas pada level yang lebih kasar pada Kebenaran Mulia yang pertama, di mana penderitaan karena kesakitan, usia tua, terpisah dari yang dicintai dan berkumpul dengan yang tidak disenangi, juga penderitaan dalam pikiran sendiri dan jasmani serta dari dunia luar, telah dibahas. Namun, ada banyak cara kita untuk dapat melihat bagaimana sebenarnya kehidupan itu, dan pastinya tidak memuaskan. Telah dilihat bahwa bagaimana sebenarnya kehidupan itu tidak terpisah dari perubahan, bagaimana tanpa proses perkembangan dan penghancuran yang terus-menerus dalam kehidupan sama sekali tidak

akan dan tidak dapat ada. Dan lagi, ada kontradiksi yang sangat mendalam antara ke-*anicca*-an dari kehidupan dengan keinginan dan harapan kita yang konstan menginginkan stabilitas, keamanan dan kebahagiaan yang abadi. Jika sesuatu itu menyenangkan, kita selalu mengharapkan bahwa itu akan bertahan dan mencoba sepenuhnya untuk membuatnya abadi; tetapi semua pengalaman kita akan lenyap seiring dengan ketidakkekalan dari segala hal yang mendasarinya, dan berubah setiap saat. Jadi, semua keinginan kita (dan kita hampir tidak pernah tanpa mempunyai bentuk-bentuk *tanha* dalam pikiran) dibatasi oleh kekecewaan yang mendalam; kita tidak akan dapat menemukan kepuasan yang dapat bertahan lama di dunia pikiran (batin) maupun jasmani ini. Tidak ada sama sekali di alam *anicca* (yang selalu berubah) ini yang bahkan mempunyai potensi memberikan kebahagiaan nyata karena setiap makhluk dan benda adalah tidak stabil. Kita harus memberikan perhatian seksama terhadap kebahagiaan dan kegembiraan yang dialami melalui enam pintu indera (lima indera fisik dan pikiran sebagai indera yang keenam), untuk melihat apakah mereka benar-benar dapat membawa kita kepada kepuasan. Buddha mengingatkan: "Di dalamnya, saudara, yang merenungkan kenikmatan karena menginginkan sesuatu (pada semua kesenangan indera), tumbuhlah kemelekatan... Hal seperti ini menumbuhkan semua jenis penderitaan." Jika kita menganalisa bagaimana diri kita mengembangkan *tanha* (nafsu keinginan) yang sangat kuat, dan konsekuensi *dukkha* yang tidak dapat dielakkan, ketika kita memikirkannya dan menilik pengalaman yang menyenangkan, kita dapat melihat bagaimana ironi yang sangat mengerikan dari kesengsaraan yang disebabkan karena pengertian kenikmatan secara tidak bijaksana. Kemudian, dengan pengertian ini, kita akan merenungkan *dukkha* dalam fenomena yang sama yaitu,

“Di dalamnya, Saudara, yang merenungkan kesengsaraan karena menginginkan sesuatu, terhentilah kemelekatan... Hal seperti ini menghentikan semua jenis penderitaan.” (K.S., II, p. 59).

Seiring kita dapat mengerti karakteristik *dukkha* dalam segala hal lebih dalam lagi dan lagi, secara natural pikiran akan terhenti untuk menginginkan sesuatu yang diketahui tidak dapat membawa kebahagiaan. Dengan demikian, pikiran akan tumbuh tidak melekat dan bergerak menuju pembebasan.

Karakteristik universal ketiga, *anatta*, yaitu tidak memiliki inti, tidak memiliki roh, tidak memiliki ‘aku’ adalah ajaran unik yang dimiliki agama Buddha; tidak muncul dalam religi ataupun tradisi filosofi manapun. Pengertian yang sempurna tentang *anatta* untuk dan di dalam diri seseorang harus dikembangkan sebelum mencapai pembebasan. Buddha telah menjelaskan doktrin ini, yang sangat asing terhadap pemikiran kita yang konvensional, dalam banyak khotbah yang berawal dari khotbah kedua setelah Beliau mencapai Penerangan Sempurna.

“Jasmani... perasaan... persepsi, pemikiran dan kesadaran (lima kelompok yang menyusun semua makhluk) tidaklah berdiri sendiri. Jika kesadaran dll., saudara, adalah berdiri sendiri kesadaran tidak akan terlibat dalam kesakitan dan orang dapat mengatakan tentang kesadaran, dll.: ‘biarlah kesadaran Saya demikian, biarlah kesadaran Saya tidak demikian’; tetapi karena

kesadaran tidaklah berdiri sendiri, itulah sebabnya mengapa kesadaran terlibat dalam kesakitan. Itulah sebabnya mengapa orang tidak dapat mengatakan begitu dalam hal kesadaran.

"Sekarang pikirlah, saudara. Apakah jasmani itu kekal?"

"Tidak kekal, Yang Mulia."

"Dan apakah ketidakkekalan itu kebahagiaan atau kesengsaraan?"

"Kesengsaraan, Yang Mulia."

"Lalu apakah ketidakkekalan, penuh kesengsaraan, tidak stabil yang demikian apakah patut untuk dicari: 'Ini adalah milikku; Aku adalah ini; ini adalah diriku'?"

"Tentu tidak, Yang Mulia."

"... Oleh karena itu, Saudara,... setiap kesadaran, dll., apapun bentuknya, lampau, masa depan atau sekarang, apakah jasmani atau batin, kasar atau halus, rendah atau tinggi, jauh atau dekat; setiap kesadaran, harus diperhatikan sebagaimana mestinya dengan pencerahan yang tepat: 'ini bukanlah milikku; ini bukanlah aku; ini bukanlah diriku.'"

"Jadi lihatlah, Saudara, seorang murid Buddha yang terlatih dengan benar tidak tertarik akan jasmani, dll. Merasa tidak tertarik dengan perasaan ia menolak, dengan menolaknya ia terbebaskan... dengan mengetahuinya, kelahiran kembali telah dihancurkan... selesailah tugasku.'"

– K.S., III, p. 56-60

Untuk mengembangkan pencerahan agar memahami implikasi *anatta* memerlukan ketelitian yang besar, pemikiran sistematis yang dikombinasikan dengan pengalaman meditatif. Kita harus mencoba dan melihat bahwa kebiasaan yang dimiliki untuk waktu yang tidak terhingga lamanya menyebut “Aku” sebenarnya tidak memiliki keberadaan yang nyata. Kata ini hanya dapat digunakan secara tepat sebagai referensi istilah Lima Bentukan-hidup (*Panca Khanda*), di mana masing-masing bentukan berubah secara konstan, menyusun apa yang disebut “makhluk hidup”. Hanya dengan menginvestigasi kelima Bentukan-hidup secara mendalam dan menemukan kelimanya adalah kekosongan inti atau hakikat yang mungkin dengan tepat disebut “diri” seseorang, kita dapat memahami *anatta* dengan sempurna.

Ada dua cara yang utama untuk mengerti akan doktrin ini: melalui *anicca* dan melalui *dukkha*. Kedua karakteristik ini pada beberapa bidang merupakan manifestasi dari kebenaran yang lazim sebagaimana menjadi kenyataan yang mutlak, di mana *anatta* adalah oposisi dari kebenaran yang lazim. Ketika kita memikirkan diri kita dan menggunakan kata “aku” atau “saya” atau “manusia” dll., ada implikasi yang telah melekat bahwa kata-kata itu merujuk pada makhluk hidup yang konstan. Akan tetapi, kita telah melihat sebelumnya bahwa jika kita menyelidiki secara seksama, secara intelektual dan dengan pengamatan langsung dalam meditasi wipassana, bahwa kelima Bentukan-hidup yang menyusun apa yang biasa kita sebut sebagai “aku” dan semua indera fisik maupun mental yang dianggap sebagai “milikku” tidak sedikitpun dapat bertahan lama. Ledi Sayadaw menjelaskan hubungan antara *anicca* dan *anatta* dengan menunjukkan bagaimana orang yang pikirannya tidak terlatih berasumsi bahwa ada

inti atau bahan yang stabil yang konstan di suatu tempat dalam kelima Bentukan-hidup (dan menanggap bahan ini sebagai *atta*, roh atau dirinya). "Makhluk tersebut tidak dapat melihat kebangkitan dan kehancuran yang cepat dari fenomena fisik dan mental dari kelima unsur Bentukan-hidup dan dengan demikian tidak dapat merealisasikan karakteristik *anicca* karena mempertahankan: 'kelompok jasmani (atau sensasi, persepsi, pemikiran, kesadaran) adalah inti dan oleh karena itu merupakan atta (roh) dari makhluk.'"[7] Jika kita ingin menyatakan kelompok-kelompok ini sebagai penyusun diri, kita harus mengakui bahwa "Aku" "hancur, mati dan terlahir kembali setiap saat"; tetapi "Aku" yang bersifat sementara ini sangat jauh dari konsepsi lazim kita mengenai diri sendiri. Jika kita telah menganggap *anicca* sebagaimana ia eksis dalam segala hal internal yang dianggap sebagai "Aku," kita lalu dapat menyimpulkan bahwa "Aku" itu tidak ada selain kesalahan pemikiran yang tumbuh dari persepsi tidak akurat di mana telah diperkuat dengan kebiasaan dalam waktu yang sangat amat lama. Seiring kebenaran mengenai *anatta* menjadi semakin jelas, kita berangsur-angsur melepaskan "Aku" dan semakin dekat dan dekat kepada Pencerahan Sejati, di mana tidak ada terdapat sedikitpun bayangan akan miskonsepsi.

Jika kita melihat seluruh *dukkha* yang harus kita jalani dalam kehidupan ini, kita mempelajari *anatta* dari sudut pandang yang berbeda. Fenomena *nama-rupa* (jasmani-mental) ini adalah subjek yang tetap menjadi akar kesedihan dan kesakitan, dan lagi kita tetap memaksakan untuk menyebut jasmani serta pikiran sebagai "milikku" dan menganggap bahwa mereka adalah kepunyaan "Aku". Namun, setiap pemikiran mengenai kepemilikan ini mengartikan bahwa si pemilik

7 Manuals of Buddhism. Ledi Sayadaw. Union of Burma Buddha Sasana Council, Rangoon. 'Samma-Ditthi Dipani', p.91.

mempunyai kontrol akan harta bendanya; jadi "Aku" seharusnya dapat menjaga jasmaniku dan pikiranku sebagaimana yang Saya inginkan, yang umumnya sehat dan bahagia. Sebagaimana Buddha menyatakan dalam kutipan pada awal bagian ini, "biarlah kesadaran Saya demikian; biarlah kesadaran Saya tidak demikian." Namun, sudah jelas dan tidak dapat disangkal lagi, penderitaan dirasakan dan tidak dapat dicegah dengan hanya berkehendak atau berharap. Jadi pada kenyataannya, kita harus mencapai kesimpulan bahwa tidak ada "Aku" yang mengatur *nama-rupa*; pikiran dan jasmani tidak patut untuk dianggap sebagai "milikku." "Kemunculan dari Lima Bentukan-hidup tidak akan mengabulkan harapan siapapun." (SDD, p. 93). Fenomena yang bergantung kepada sebab-sebab spesifik bekerja menurut asalnya dari waktu ke waktu tidak dapat diatur oleh "makhluk" manapun dan seiring kita menjelajahi keseluruhannya, kita akan memahami bagaimana fenomena kelima Bentukan-hidup ini secara salah kita anggap sebagai "Aku" hanyalah proses yang terkondisi dan bergantungan. Demikian juga penderitaan (atau kesenangan untuk masalah ini) ada karena kondisi tertentu, yang paling utama adalah karena nafsu-keinginan (*tanha*). Tidak ada "makhluk" yang mengatur apa yang terjadi pada kelima Bentukan-hidup ini.

Terperangkap dalam pandangan salah *(sakkaya ditthi)*, yaitu ketidakmampuan memahami *anatta* akan menyebabkan *dukkha* yang sangat besar pada semua makhluk di seluruh alam kehidupan dari neraka terendah sampai ke dunia Brahma[8] yang tertinggi. Sumber penderitaan yang sangat besar ini harus diteliti secara seksama dan dimengerti cara kerjanya jika kita ingin terlepas dari cengkeramannya yang mengakar sangat dalam.

8 Makhluk alam lain (-ed.)

"Ego-khayalan adalah Karma buruk utama yang tidak putus-putusnya menemani makhluk hidup. Selama pandangan salah masih ada, tindakan salah yang dianggap lazim ini sangat menakutkan dan penuh kekuatan... Makhluk yang memiliki pandangan salah ini berangsur-angsur akan tertekan atau langsung jatuh ke alam kesengsaraan."[9] (A dari A, p. 50)

Dengan mencabut, menelusuri, dan melepaskan konsepsi salah yang menganggap bahwa ada komponen yang bernama "Aku", maka "Semua pandangan salah, faktor mental kejahatan dan karma buruk yang akan mengarahkan... ke Alam Rendah[10] akan lenyap." (SDD, p. 87). Dengan demikian, bila kita dapat memahami ke-*anatta*-an dengan sempurna, tidak ada lagi kemungkinan akan terlahir di alam yang lebih rendah dan rangkaian kesatuan kehidupan akan "Selalu berada dalam lingkupan ajaran Buddha di manapun... terlahir kembali." (A dari A, p. 52). Namun, jika seseorang tidak memahami ketidak-akuan dari lima Bentukan-hidup, Ia akan "Niscaya harus memelihara "jiwanya" (dirinya) dalam pikiran jahat dan tindakan buruk seiring berkembangnya kejahatan tersebut." (SDD, p. 50). Kita dapat melihat bahwa jika kita berbuat dengan didasari oleh adanya "Aku", kita akan selalu berusaha melindungi dan memelihara 'diri' ini dan dengan demikian sangat cenderung untuk mempunyai pikiran, ucapan dan perbuatan yang tidak baik kepada "makhluk" lain. "Orang pada umumnya ingin menjadi apa yang mereka inginkan atau menginginkan apa yang mereka inginkan... dan perbuatan jasmani, ucapan dan pikiran

9 "The Advantages of Realising the Doctrine of Anatta" by Ledi Sayadaw in The Three Facts of Existence: III Egolessness, The Wheel No. 202/204, p. 50. Henceforth: A of A.

10 Alam Rendah maksudnya alam penderitaan, salah satunya Alam Neraka

didasarkan dan dikondisikan dengan keinginan tersebut. Jadi akar dari semua sifat buruk akan keinginan bodoh itu adalah ‘dirinya’ dan milik-’nya’.” Ledi Sayadaw menjelaskan bagaimana kepercayaan akan adanya “Aku” menyebabkan kelahiran kembali yang terus-menerus dengan analogi seuntai manik-manik:

Terdapat seuntai manik-manik dengan banyak manik-manik terangkai bersama oleh sehelai benang sutra yang kuat. Jika satu manik-manik ditarik maka semua akan mengikuti manik yang ditarik tersebut. Akan tetapi, jika benang sutra itu di potong, menarik salah satu manik-manik tidak akan mengganggu manik-manik lain karena sudah tidak ada lagi kemelekatan di antaranya.

Sama halnya, suatu makhluk yang memiliki pandangan salah melandaskan kemelekatan yang sangat kuat pada rangkaian Penyusun Kehidupan (Bentukan-hidup) yang berkembang selama kehidupan lampau... dan mengubahnya menjadi ego... Itulah yang dengan demikian menyebabkan karma buruk masa lampau yang belum berbuah akan menemani makhluk tersebut di manapun ia terlahir. Tindakan buruk masa lampau ini menyerupai manik-manik yang dirangkai dan diikat oleh suatu benang kuat.

Namun, makhluk yang telah menyadari ketidak-akuan dan telah menyingkirkan pandangan salah, akan merasakan bahwa Bentukan-hidup, baik jasmani maupun mental yang muncul dan lenyap bahkan dalam waktu singkat, hanyalah seperti

> fenomena terpisah dan tidak berhubungan erat. Konsep 'diriku' yang seperti benang, tidak lagi seperti yang dipikirkan. Proses jasmani dan mental itu, muncul seperti manik-manik di mana benang yang mengikatnya telah terpotong."
>
> – A dari A, p. 53-54

Dengan demikian, melepaskan pandangan salah akan membersihkan semua faktor mental yang dapat menyebabkan seseorang berbuat sesuatu yang mengarahkan pada kelahiran kembali di alam menyedihkan seperti memotong hubungan kemelekatan pada sebuah "ego" yang telah menghubungkan kita pada semua perbuatan buruk kita di masa lampau. Bahkan di kehidupan sekarang telah jelas jika kita memikirkannya bahwa *Sakkaya Ditthi* (pandangan salah) mengakibatkan penderitaan sangat besar maka pengikisannya akan membawa keuntungan yang sangat besar pula. Sebagai contoh, "Ketika bahaya eksternal atau internal dialami atau penyakit dan perih terjadi, makhluk terikat pada kesakitan tersebut dan berpikir, 'Saya merasa sakit, Saya merasa sedih', dengan demikian mengambil sikap yang seakan-akan memilikinya. Ini menjadi sebuah tindakan yang nantinya akan menjadi halangan makhluk untuk menyingkirkan penyakit-penyakit tersebut... walaupun mereka sangat merasa sakit" (A dari A, p. 56).

Akan tetapi, memahami bahwa kesalahan pandangan inilah yang membuat kita berpikir bahwa ada zat/inti hidup dalam fenomena lima Bentukan-hidup yang disebut "Aku", akan berangsur mencegah pikiran

akan “Aku” muncul sebagai *Sankhara*[11] yang telah mengakar sangat dalam dan telah tertanam dalam periode waktu yang sangat lama. Kapanpun sebuah pikiran terhubung pada “Aku” muncul, kita harus menyadari dan menerapkan kebijaksanaan akan *anatta* yang telah kita capai dan realisasi bahwa “Aku” bukanlah apa-apa melainkan sebuah ide yang berasal dari persepsi salah mengenai kenyataan. Kapanpun kita memperhatikan diri kita memikirkan “Aku” sebagai salah satu Bentukan-hidup atau sebagai sesuatu yang terhubung pada salah satunya, kita harus mempertimbangkan hati-hati pemikiran tersebut dan memperkuat pemahaman kita bahwa “Apapun materinya… apapun perasaannya, apapun persepsinya, apapun tindakannya, apapun kesadarannya… (harus dengan benar dianggap sebagai) ‘Ini bukanlah milikku, ini bukanlah diriku; ini bukanlah sesuatu yang kumiliki.’” Proses mengamati kebodohan-batin yang muncul ini dan menerapkan Pandangan Benar, berangsur-angsur akan menyingkirkan pikiran tentang “Aku,” “diriku” dan “milikku”. Pengikisan total pada kesadaran akan “Aku” merupakan sebuah bentuk halus dari kecongkakan, dan pada konsep “milikku” yang merupakan bentuk halus dari *tanha*, tidak akan terjadi sampai tercapainya ke-A*rahat*-an. Namun, tugas kita adalah untuk mendalami pamahaman dan penginvestigasian *anatta* sampai tingkatan pencerahan yang lebih dan lebih tinggi dengan cara meditasi wipassana.

Sekelompok petapa pernah bertanya kepada Yang Mulia Khemaka mengenai *anatta* dan menanyakan apakah Ia telah mencapai ke-A*rahat*-an. Ia menjawab bahwa Ia belum terbebaskan dengan sempurna karena Ia masih memiliki sisa yang sangat halus akan “Aku” dalam pikirannya. Ia berkata:

11 Sankhara=pemikiran-pemikiran (-ed.)

Saya melihat bahwa dalam kelima Bentukan-hidup yang mengikat ini, Saya mendapatkan ide "Aku" dan masih Saya tidak berpikir bahwa Saya adalah "Aku" ini. Walaupun (seorang Yang-Tidak-Kembali-Lagi[12])... disana masih tersisa kesombongan halus akan Aku, hasrat keakuan, kecenderungan tersembunyi untuk berpikir "Aku" masih belum terlepas darinya. Kemudian, pada dirinya muncul perenungan akan bangkit dan runtuhnya kelima Bentukan-hidup yang mengikat dengan melihat: "Inilah jasmani, inilah kelahiran dari jasmani, inilah akhir dari jasmani. Inilah perasaan... persepsi... pemikiran... kesadaran."

Dengan cara inilah... kecongkakan halus akan Aku, akan hasrat keakuan, kecenderungan tersembunyi untuk berpikir "Aku" masih belum terlepas darinya – sekarang telah terlenyapkan.

– K.S., III, p. 110

Penjelasan dari Khema ini sangat nyata dan mendalam bahwa sebagai sebuah hasil langsung dari khotbahnya, semua petapa yang mendengarkan penjelasannya dan Khemaka sendiri, terbebaskan dengan sempurna, tanpa sisa akan "Aku". Jadi, kita akan mempelajari dengan seksama apa yang dikatakan oleh petapa bijaksana ini mengenai pengembangan dari *anatta* sehingga kita dapat memahami bagaimana dengan cara mengamati dengan seksama, mengalami dengan nyata, dan menyelidiki muncul dan lenyapnya kelima Bentukan-hidup secara menyeluruh. Kemudian, kita

12 Maksudnya merujuk pada kategori orang suci yang telah mengembangkan mental hingga mendekati Pencerahan dan Kebebasan dari kelahiran kembali. (-ed.)

akan berangsur-angsur mengeliminasi lapisan kotor Pandangan Salah dan dengan cara yang sama, semakin banyak kekotoran yang dibersihkan, hingga pada akhirnya mencabut bahkan pikiran yang tersembunyi, pikiran bawah sadar untuk berpikir "Aku".

Investigasi ke dalam Tiga Karakteristik Universal, yaitu *anicca, dukkha,* dan *anatta* merupakan hal yang mendasar untuk pertumbuhan pencerahan menuju pembebasan. Sekali kita telah menganalisa secara menyeluruh jasmani-mental dan juga fenomena di luar diri kita, serta mengerti dengan sempurna bagaimana segala hal yang nyata atau imajiner, mental maupun fisikal, internal atau eksternal dapat dipahami sebagai tidak stabil, tidak dapat membawa kebahagiaan sesungguhnya dan sebenarnya tanpa inti, maka ketidakmelekatan akan dicapai dan dengan itu juga kebebasan dari *dukkha* kehidupan tercapai. Proses secara berangsur mengatasi ketidaktahuan dengan kebijaksanaan datang melalui pengalaman langsung akan ketidakpuasan dan ketidakakuan dari jasmani-mental ini dalam meditasi wipassana, dikombinasikan dengan pikiran waspada, sehingga "pengalaman-pengalaman" ini mempunyai pengaruh kuat pada pikiran. Sekali lagi, dengan investigasi dalam meditasilah ketidakmelekatan akan "semua" dimenangkan, serta tercapainya kedamaian tertinggi, bebas dari segala keinginan[13].

---

13 Maksudnya adalah dengan Meditasi terhadap ketidakmelekatan, Pandangan seseorang akan terbuka, sehingga dengan demikian, segala perilaku, ucapan dan tindakan dapat dilatih menjadi selaras dengan Jalan Mulia Berunsur Delapan. Barulah dengan kesempurnaan Jalan Mulian Berunsur Delapan ini, Kebahagiaan (kedamaian) tertinggi tercapai. (-ed.)

3. *Kesalingterkaitan Antar Segala Sesuatu (Paticcasamuppada)*

Ajaran Kesalingterkaitan Antar Segala Sesuatu *(Paticcasamuppada)* adalah salah satu ajaran Buddha yang memiliki arti yang sangat dalam serta berlaku universal, dan oleh sebab itu, hukum ini memerlukan investigasi dan pemahaman menyeluruh oleh orang-orang yang mencari pembebasan. Tanpa mengetahui hukun sebab akibat ini, Tiga Karakteristik Universal dan Empat Kebenaran Mulia tidak akan dapat dimengerti sepenuhnya. Semua ini termasuk dalam *Paticcasamuppada* yang mana menjelaskan hubungan-hubungan antar hal tersebut. Buddha sendiri menunjukkan kepada Ananda bahwa ajaran ini sangat berarti ketika Ananda berkata bahwa Ia menganggap hukum kesalingterkaitan ini cukup sederhana. Buddha memperingatkannya dengan berkata, "Jangan berkata begitu, Ananda! Hukum Kesalingterkaitan ini sangat dalam, dan sangat dalam Ia muncul. Oleh karena ketidaktahuan, ketidakpahaman, tidak menelusuri ajaran itu, generasi ini telah terjerat seperti sebuah bola yang terikat pada tali… tidak dapat melampaui kesengsaraan jalan menyedihkan, keterpurukan, keadaan yang berlangsung terus-menerus." (K.S., II, p. 64) Dan di suatu tempat Sariputta mengutip perkataan Sang Buddha, "Siapapun yang melihat Kesalingterkaitan Antar Segala Sesuatu melihat Dharma, siapapun yang melihat Dharma melihat Kesalingterkaitan Antar Segala Sesuatu." (M., I, p. 237)

Bentuk umum dari Hukum yang berlaku untuk semua hal adalah sebuah pernyataan sebab-akibat yang sangat sederhana. Akan tetapi, ini adalah sesuatu yang harus "dipikirkan secara menyeluruh dan sistematis" oleh meditator; secara singkat Hukum ini dinyatakan "dengan munculnya

ini, muncullah itu; dengan lenyapnya ini, lenyaplah itu." (K.S., II, p. 45) Ini sebenarnya adalah formulasi abstrak lain dari Kebenaran Mulia kedua dan ketiga, yaitu sebab dan lenyapnya penderitaan. Formula dua belas rantai *Paticcasamuppada* adalah perluasan dari kedua Kebenaran ini, sebuah penjelasan penuh dari proses yang menyebabkan penderitaan dan bagaimana dengan pengikisan sebab-sebab, penderitaan juga akan berakhir. Dengan demikian, untuk memahami Empat Kebenaran Mulia, seseorang juga harus telah memandang dan mencapai pencerahan di dalam Hukum Kesalingterkaitan Antar Segala Sesuatu. Aspek lain yang sangat penting dari ajaran ini adalah bagaimana deskripsi proses kehidupan, proses pemunculan, dengan jelas mendemonstrasikan bagaimana hal itu adalah bentuk impersonal dari sebab-sebab tertentu, tanpa "aku" atau "makhluk" dalam segala cara, yaitu *anatta* (tanpa-diri). Pada akhirnya, ajaran ini membuat kita dapat melihat bagaimana karma bekerja dalam menciptakan sebab-sebab kelahiran kembali.

Urutan ke-12 relasi yang menjelaskan munculnya penderitaan, biasanya dijabarkan dengan permulaan pada kehidupan lampau, lalu kehidupan sekarang dan kemudian kehidupan yang akan datang (atau kemungkinan terlahir kembali).

1. *Avijja-paccaya sankhara*: ketidaktahuan mengondisikan keinginan. Dikarenakan oleh ketidaktahuan (tentang Kebenaran Mulia) pikiran memunculkan hasrat, *sankhara*, bentukan-karma.
2. *Sankhara-paccaya vinnanam*: keinginan melekat, karma masa lalu ini, memberikan kekuatan pada kesadaran yang berhubungan dengan kelahiran kembali. Harus diperhatikan bahwa tidak ada "benda" yang berpindah dari satu kehidupan ke kehidupan lain,

hanya proses sebab-akibat yang berjalan.

3. *Vinnana-paccaya nama-rupam*: fenomena pikiran dan jasmani (lima Bentukan-hidup) dari kehidupan sekarang muncul karena adanya kesadaran akan kelahiran kembali. Pengertian atau konsepsi pikiran telah mengambil alih dan fenomena ini melanjutkan prosesnya hingga kematian tiba.
4. *Nama-rupa-paccaya salayatanam*: melalui pikiran dan jasmani, keenam indera terbentuk; dengan permulaan kehidupan ini, lima indera fisik dan pikiran sebagai indera keenam[14] muncul pada makhluk.
5. *Salayatana-paccaya phasso*: melewati proses kehidupan, keenam indera ini adalah kondisi dari munculnya kesan-kesan (dengan objek tertentu) yang terjadi dari waktu ke waktu.
6. *Phassa-paccaya vedana*: perasaan (senang, tidak senang atau netral) tekondisi oleh kesan yang ditangkap indera dan perasaan ini berkembang dalam relasi kontak melalui suatu indera berlanjut ke indera lain dan tidak ada habisnya.
7. *Vedana-paccaya tanha*: keinginan berkembang didasarkan oleh perasaan. Dalam arti, ini adalah langkah yang paling penting dari *Paticcasamuppada* sebagaimana pada poin inilah kita dapat belajar memutarbalikkan semua proses dan membuatnya menuju lenyapnya penderitaan. Faktor lain (tidak dinamakan) di mana kondisi-kondisi terlekat pada perasaan adalah ketidaktahuan (faktor yang sama dengan faktor pertama), juga ketidakmampuan untuk melihat bahwa pada kenyataannya tidak ada hal yang patut untuk dilekati, tidak ada yang dapat dimiliki selamanya, dan tidak ada makhluk yang dapat memuaskan hasratnya. Pada

14 Dalam ajaran Buddha, indera manusia ada enam, dengan tambahan pikiran. (-ed.)

hubungan ini, kehendak yang kuat yang dapat membuat ikatan kebiasaan-kebiasaan lama yang buruk dan perasaan terlepas dari pikiran. Jalan Mulia berunsur Delapan dapat dimunculkan untuk mengondisikan kebangkitan dari kebijaksanaan, dan dengan kebijaksanaan tersebut, kita dapat menekan kebangkitan *tanha* (dan semua sumber penderitaan yang dikondisikan oleh kemelekatan ini).

8. *Tanha-paccaya upadanam*: keinginan menyebabkan munculnya kemelekatan, nafsu-keinginan yang melekat. Sebenarnya, pada kebanyakan dari kita, aplikasi kebijaksanaan dan kewaspadaan sangatlah jarang dan sulit untuk diterapkan walaupun kebijaksanaan itulah yang dapat secara total mencegah muncul dan berkembangnya *tanha* seiring terjadinya proses perasaan. Akan tetapi, kita dapat mencegah salah satu dari dua hubungan berikutnya berkembang, yaitu *upadana* dan *bhava*.
9. *Upadana-paccaya bhavo*: dikondisikan oleh kemelekatan, terjadilah proses pemunculan. Karena kekuatan dari akumulasi pemikiran melekat (*sankhara*), dari karma (keinginan-melekat, *upadana* dan *bhava* menjadi pendorong) yang sangat kuat yang menjadi sebab proses penjelmaan muncul dan *bhava-sankhara* inilah yang menyebabkan momentum sebuah kelahiran.
10. *Bhava-paccaya jati*: pemunculan menyebabkan kelahiran pada kehidupan mendatang pada saat kehancuran lima Bentukan-hidup pada kehidupan sekarang. Jika kita menganggap serius masalah ini, kita dapat melihat bahwa semua hasrat adalah sebuah manifestasi luar biasa dari keinginan untuk hidup atau untuk berlangsung; dan semua keinginan dan kemelekatan adalah energi menuju kehidupan yang akan datang yang berfungsi untuk

mencari kepuasan. Kekuatan energi karma ini tidak lenyap seiring dengan kematian. Penjelmaan hanyalah bentuk yang sangat kuat dari keinginan/hasrat dan itu mengandung cukup momentum bahwa pada saat kematian tiba, kekuatan inilah yang membuat sebuah kehidupan baru. Energi ini bermanifestasi dan sebuah *nama-rupa* (jasmani-mental) yang ada. Dengam demikian, sekali lagi permulaan kehidupan menunjukkan suatu proses impersonal, terkondisi, yang bekerja tidak mengikuti harapan seseorang, yang mengarah pada fenomena tanpa "Aku". Relasi ini mengulang relasi kedua dengan penuturan yang lain.

11. *Jati-paccaya jaramaranam*: sekali adanya kelahiran , secara otomatis ada usia tua dan kematian dan semua bentuk penderitaan yang dialami yang sejalan dengan Kebenaran Mulia Pertama dari Empat Kebenaran Mulia. Dan dengan demikian, siklus tersebut bermula dengan ketidaktahuan yang kita warisi, menjerumuskan tanpa ampun pada penderitaan yang makin dan semakin banyak.

Bentuk keterbalikan dari siklus tersebut dinyatakan bersama bentuk di atas. Bentuk keterbalikannyalah yang mendemonstrasikan Kebenaran Mulia Ketiga, bagaimana dengan lenyapnya sebab-sebab, akibat-akibat pasti lenyap; jadi, *avijja nirodha, sankhara nirodho* dll. – ketika ketidaktahuan lenyap, tidak ada lagi sankhara yang tercipta dan terbawa melalui semua relasi yang saling berhubungan, jalan yang mengakhiri semua penderitaan telah diperlihatkan.

Ini merupakan gambaran kasar dari cara kerja *Paticcasamuppada* yang harus dengan bijak kita pertimbangkan dan selami dengan teliti untuk kemudian disatukan dengan pikiran meditator sebagai sebuah cara

untuk mencapai pembebasan. Masing-masing hubungan harus diselidiki dalam Empat Kebenaran Mulia, yaitu memahami faktor, kemunculan, lenyap, dan jalan menuju pelenyapannya. Buddha pernah mendengarkan Sariputta menjelaskan bagaimana meditator yang sedang dalam tahap pembelajaran merenungkan semua hal. Sariputta menyatakan, "'Inilah yang terjadi, Guru, dengan pencerahan yang benar Ia melihat sesuatu apa adanya; dan dengan cara ini Ia membuat penolakan, dengan demikian memudar dan lenyaplah hal tersebut. Dengan lenyapnya faktor-faktor tertentu yang harus dilenyapkan, lenyaplah hal tersebut. Jadi, Ia melihat dengan pencerahan yang benar apa adanya. Serta melihat hal tersebut dalam hal ini, Ia melakukan penolakan dari yang harus dilenyapkan dan hal tersebut akan memudar juga lenyap." Penolakan terhadap hubungan semua fenomena yang terkondisi, semua yang muncul bergantung pada sebab-sebab, berhubungan erat dengan ketidakmelekatan dan ketidaknafsuan. Tidak seperti keengganan, penolakan didasari oleh kebijaksanaan dan dikembangkan dalam hubungan terhadap semua kesenangan, ketidaksenangan atau perasaan netral. Arahat membuat pengamatan-pengamatan yang sama mengenai sifat tidak stabil dari fenomena-fenomena terkondisi, dengan setiap tahap telah dilalui dan ketika pencerahan sempurna, seseorang yang terbebaskan dengan sempuran akan melihat "Inilah yang harus terjadi," kemudian "karena penolakan yang telah terjadi, karena memudar dan lenyapnya, Ia menjadi bebas, tidak melekat pada apapun..." (K.S., II, p. 36-37) Jadi, pelajaran yang dapat diambil dari Ajaran Kesalingterkaitan Antar Segala Sesuatu, sama seperti semua Dharma, adalah bahwa tidak ada yang muncul karena faktor-faktor dan kondisi yang dapat menyediakan kebahagiaan yang sejati karena esensi ketidakkekalan dan ketidakstabilannya; jadi, sama sekali tidak ada pada alam kehidupan manapun yang pantas untuk disenangi

atau dilekati karena segala keterlibatannya hanya dapat menjerumuskan pada penderitaan. Ketidakmelekatan dan penolakan adalah hasil dari sebuah pemahaman menyeluruh cara kerja hukum kausal, dan ini adalah pembebasan.

Di suatu tempat, Buddha menuturkan rantai-rantai sebab akibat yang mengarahkan ke pembebasan itu sendiri dimulai dengan penderitaan, sebagai berikut: "Apakah yang menjadi sebab pembebasan? Ketanpanafsuan keinginan adalah jawabannya... dan penolakan secara kausal (saling menyebabkan) berelasi dengan ketanpa-nafsuan keinginan tersebut... pengetahuan dan penglihatan dari suatu hal sebagaimana mestinya secara kausal berasosiasi dengan penolakan... konsentrasi secara kausal berasosiasi dengan pengetahuan dan penglihatan... kebahagiaan secara kausal berasosiasi dengan konsentrasi... ketenangan secara kausal berasosiasi dengan kebahagiaan... kegembiraan secara kausal berasosiasi dengan ketenangan... suka cita secara kausal berasosiasi dengan kegembiraan... keyakinan secara kausal berasosiasi dengan suka cita... Dan apa penyebab dari keyakinan? Penderitaanlah jawabannya. Penderitaan secara kausal berasosiasi dengan keyakinan." (K.S., II, p. 25-26) Buddha kemudian melanjutkan dengan asal mula penderitaan kembali pada ketidaktahuan mengikuti formulasi *Paticcasamuppada*, yang menunjukkan keseluruhan perjalanan, yaitu Empat Kebenaran Mulia, di luar lingkaran sebab akibat. Dikarenakan oleh penderitaan yang dialamilah makhluk mencari sebuah jalan keluar dan memberikan keyakinan mereka pada Buddha sebagai seorang pemandu dan dalam ajarannya sebagai metode yang benar untuk mendapatkan pembebasan dari semua kesakitan. Oleh karena rantai sebab akibat berjalan dari *dukkha*, akhir dari dua belas

rantai Kesalingterkaitan Antar Segala Sesuatu, melalui *saddha* (keyakinan) dan semua langkah disini menuju suatu akhir dan sepenuhnya.

Karma adalah satu dari sebab-sebab dasar dalam rantai Kesalingterkaitan Antar Segala Sesuatu (di kehidupan lampau dalam bentuk *sankhara* dan di kehidupan sekarang Ia melingkupi *tanha, upadana*, dan *bhava*) dan sebuah investigasi yang mendalam terhadap makna dan cara kerjanya harus dilakukan, sebagaimana, melalui karma buruk kita sendiri, kita terikat pada siklus kelahiran kembali yang tidak habis-habisnya dan dengan karma baiklah kita dapat melampaui jagad karma ini, kelahiran kembali dan *dukkha.*

Sangat penting untuk mengingatkan diri kita dan menemukan bagaimana dalam pikiran kita, pada setiap momen kita menciptakan karma-karma baru. Ketika kita menyelidiki proses berpikir dengan seksama dalam meditasi, kita akan mengamati bahwa semua pikiran kita terelasi pada sejumlah *tanha* (sejumlah keinginan atau keengganan), dan sejumlah kehendak.

Karma yang kita lakukan setiap saat dapat berdampak baik atau malah menjerumuskan kita, baik dalam jangka waktu yang singkat atau di masa depan kelak. Semua tindakan ataupun ucapan yang kita perbuat merupakan manifestasi kasar dari kehendak mental. Pikiran buruk akan menimbulkan efek karma yang terikat dalam kesengsaraan. Kebiasaan atau perbuatan buruk yang diakari oleh ketidaktahuan akan mengikat dan membawa kita pada alam yang tidak bahagia, demikian sebaliknya. Oleh karena itu, sangatlah penting untuk menganalisa pikiran kita, kemudian

mengolah kehendak-kehendak baik yang dapat mendorong kita pada jalan mulia menuju pembebasan.

Namun, kita juga perlu mempertimbangkan bahwa dalam analisa tertinggi, bahkan kehendak baik harus diakhiri, sebagaimana “Apa yang kita kehendaki, Saudaraku, dan apa yang akan kita lakukan, semua yang kita miliki, ini menjadi sebuah objek bagi kelanjutan kesadaran.” Jadi, semua yang kita pikirkan merupakan pendorong bagi sebuah kelahiran, baik di alam menyenangkan ataupun menyedihkan, tergantung pada ketulusan pikiran, kehendak dan perbuatan kita (K.S.,II,p.45). Pada akhirnya, untuk membuang semua penderitaan secara total (bahkan *dukkha* yang sangat halus sekalipun yang menjadi esensi dari kenyataan bahwa siklus kehidupan terbatas, bahkan bagi para Brahma) kelahiran kembali harus dieliminasi, dan itu berarti mencabut segala akar sebagaimana telah dijelaskan dalam siklus Kesalingterkaitan Antar Segala Sesuatu.

Khusus bagi orang yang tinggal di belahan bumi bagian barat, diperlukan adanya pemahaman yang mendalam dan menyeluruh akan lingkaran samsara dari kelahiran kembali sebelum konsep ini memengaruhi perilaku dan tindakan kita atas dasar pemikiran jangka panjang. “Tidak terhitung mulanya, Saudaraku, dari kelangsungan ini. Titik paling awal tidak terungkap dari kelangsungan, kelangsungan makhluk tertutup dalam ketidaktahuan, terikat pada keinginan…. Tak terhitung banyaknya, Saudaraku, di mana Anda berduka atas meninggalnya Ibu, putra, putri, mengalami kematian para sanak saudara, bahaya penyakit. Lebih banyak daripada banjir air mata yang Anda keluarkan dengan menangisi semua ini seiring Anda terus berada dalam siklus kehidupan, menjalani hal ini

berjuta kali, bersatu dengan yang tidak diinginkan, berpisah dengan yang dicintai, lebih banyak daripada semua air di Empat Samudera. Karena tidak terhitung mulanya, Saudaraku, dari kelangsungan ini." (K.S., II, p. 120)

Ledi Sayadaw mengingatkan kita bahwa, "Kurangnya karma baik akan mengantar kita pada alam yang lebih rendah di mana seseorang hidup dalam kesengsaraan. Didorong atas rasa takut akan penderitaan tersebut, seseorang harus melakukan karma baik yang dapat mengantar mereka terlahir sebagai seorang manusia atau dewa dalam kehidupan mendatang." (*Manuals of Buddhism*, p. 227, Magganga Dipani). Satu aspek penting yang harus diselidiki dalam karma yang berhubungan dengan pandangan benar adalah kita harus menyadari bahwa "hanya perbuatan baik dan buruklah yang merupakan asal mula penjelajahan makhluk di alam tempat kelahiran kembalinya"; dan hanya dengan tindakan-tindakan inilah "mereka dilindungi di manapun mereka terlahir" (Mangganga Dipani, hal. 221). Tidak ada hal di luar konteks karma ini yang menjadi satu hal yang menyebabkan kelangsungan (karena selalu terpengaruh dan berubah seiring kehendak mental masa sekarang). Jika kita melihat kembali pada masalah tersebut, kita akan mengetahui bahwa hanya sebuah sebab dan akibat moral yang bekerja pada kehidupan ini, efek dari beberapa karma hanya terlihat di kehidupan mendatang; jadi, di luar siklus kehidupan yang tidak ada habisnya, karma baik pada akhirnya akan membawa hasil yang baik dan karma buruk membawa ketidakbahagiaan. Tidak ada entitas atau sesuatu yang kekal yang terlibat di manapun dalam kelahiran-kelahiran, kematian dan kelahiran kembali, hanya karma masa lampau yang bermanifestasi dalam lima Bentukan-hidup yang berubah tiap saat dan selalu menciptakan karma baru yang menyebabkan kelahiran kembali dalam proses yang tiada habisnya.

Oleh karena itu, Investigasi secara menyeluruh terhadap Hukum Kesalingterkaitan Antar Segala Sesuatu dan Hukum Karma menjadi langkah yang sangat penting untuk mengatasi hal di atas. “Baik apapun... fenomena batin atau jasmani muncul, munculnya segala sesuatu bergantung pada kondisi, dan tanpa kondisi maka tidak ada yang pernah muncul atau hidup.”[15] Hanya melalui pola pikir yang sistematis terhadap kedua faktor hukum di atas dan hubungan keduanya dalam Kesalingterkaitan Antar Segala Sesuatu (*Paticcasamuppada*), kita dapat melakukan tindakan yang tepat untuk mengakhiri proses kelahiran kembali dan penderitaan dengan memunculkan kebijaksanaan untuk mengurangi ketidaktahuan dan mencegah berkembangnya nafsu-keinginan (*tanha*). Hal yang terpenting dalam melatih kebijaksanaan adalah memahami dengan jelas bahwa hubungan dalam lingkaran samsara ini berjalan dengan sendirinya setiap waktu. Siklus ini berlangsung sebagai suatu sebab akibat tanpa ruang, tanpa kebutuhan, segala bentuk “Aku” untuk menjelaskan muncul dan lenyapnya *nama-rupa* (batin-jasmani).

“Dalam kepercayaan inilah, Saudara, Seseorang merenung: ‘Perubahan dan keberagaman kesakitan yang muncul di dunia ini sebagai usia tua dan kematian; apa yang mendasari kesakitan ini, bagaimana hal tersebut dapat berhenti?... Apa yang menyebabkan usia tua dan mati? Apa yang tidak menyebabkan usia tua dan mati?’ Ia merenung mengetahui bahwa ini... muncul karena kelahiran... Ia menyadari usia tua, Ia menyadari munculnya, Ia menyadari lenyapnya dan Ia tahu jalan untuk melenyapkannya.”

– K.S., II, p. 56-57

15 Buddhist Dictionary, Manual of Buddhist Terms and Doctrines oleh Nyanatiloka. Buddhist Publication Society, Kandy. p. 135.

Ia yang sadar akan semua faktor lain dalam Hukum Kesalingterkaitan Antar Segala Sesuatu disebut sebagai seseorang, “Saudara yang telah mempraktikkan seluruhnya untuk melenyapkan semua penderitaan”. Pemahaman penuh melalui analisis yang seksama terhadap Kesalingterkaitan Antar Segala Sesuatu (*Paticcasamuppada*) akan membuat kita tidak melekat, membuat kita melihat bahwa tidak ada yang berhubungan dengan kata “Aku”, dan membuat kita berhenti untuk menciptakan kehendak-mental (*sankhara*) dengan kehendak. Lingkaran samsara akan berhenti berjalan ketika kita mulai berhenti menciptakan karma. Buddha mengakhiri khotbah ini dengan berkata, “Percayalah padaku, Saudara, yakinlah terhadap hal ini, janganlah ragu dalam hal ini, tanpa ragu inilah akhir dari *Dukkha*!”

4. Lima Bentukan-Hidup (Khanda)

Dhammawicaya, tambahan definisi yang digunakan pada 3 bagian investigasi sebelumnya, dapat diinterpretasikan sebagai investigasi dhamma, terhadap semua hal, semua fenomena, mental atau fisik, nyata atau tidak nyata, terkondisi maupun tidak terkondisi. Hal yang paling penting untuk ditinjau adalah: Pertama, lima *khanda* atau Bentukan-hidup yang membuat kehidupan terus berlanjut, yaitu *nama-rupa* (batin-jasmani) dan enam pintu indera (lima kelompok fisik dan mental serta enam kategori yang berkorespondensi dengan lima objek indera dan indera pikiran).

Kita harus memeriksa bentuk jasmani dan empat bentuk pikiran,yaitu persepsi, perasaan, keinginan dan kesadaran, yang tergabung menyusun sosok yang disebut “Aku” dengan utuh. Kita juga harus melihat bahwa tidak ada yang dapat bertahan, memuaskan atau yang pantas

disebut sebagai "diriku" dalam segalanya; mengetahui bahwa semua yang diasosiasikan dengan "Aku" hanyalah *anicca* (ketidakkekalan), *dukkha* (penderitaan karena ketidakpuasan) dan *anatta* (tanpa ada suatu jiwa atau diri yang kekal), serta memahami bagaimana semua bentukan ini muncul untuk dilenyapkan. *Khandha* adalah komponen dasar yang menyusun apa yang kita realisasikan sebagai seseorang individu. Namun, masing-masing bentukan ini tidak memiliki esensi; hanya merupakan sebuah proses yang kontinu, muncul dan lenyap.

Viññana adalah kesadaran, proses atau keadaan mengetahui, yang muncul sasaat setelah indera dan objek terpadu menjadi satu. *Sañña* adalah persepsi atau rekognisi terhadap sebuah objek berdasarkan asosiasi ingatan yang telah ada. *Vedana* adalah perasaan yang muncul sebagai sebuah hasil sesaat dari keterpaduan indera-indera internal dan eksternal serta kesadaran tertentu yang melekati makhluk. *Vedana* atau perasaan bisa menyenangkan, tidak menyenangkan, atau netral. *Sankhara* adalah kehendak-mental; proses berpikir adalah fase *nama* (mental) yang dikontrol oleh *khanda* (kehendak-mental) ini. Pikiran lampau dengan kesadaran, perasaan, persepsi dan kehendak merupakan kondisi bagi munculnya kondisi berikutnya, tetapi tidak ada dari empat komponen mental ini yang terus berlanjut dari waktu ke waktu. Bentukan jasmani juga tidak tetap dan tidak memilki inti, sama seperti bentuk lainnya, yang hidup maupun anorganik. Semua hal terbuat dari *kalapa* (patikel sub-atomik atau vibrasi) yang sangat kecil yang muncul dan lenyap hanya dalam waktu yang sedikit lebih lambat dari pikiran, tetapi masih terlalu cepat sehingga kita mendapatkan ilusi kontinuitas, kesatuan dan substansi di mana sebenarnya hal-hal ini tidaklah eksis.

Buddha menyampaikan betapa pentingnya peninjauan terhadap bentukan ini: "Sangat cepat, Saudara, ketika makhluk memahami seluruhnya, ketika mereka benar-benar merupakan kepuasan itu sendiri, kesengsaraan itu sendiri, jalan untuk terbebas itu sendiri dalam lima faktor kemelekatan ini (Bentukan-hidup), kemudian, Saudara, makhluk akan tercerahkan, tidak melekat... dengan penghalang-penghalang pikiran disingkirkan." (K.S., III, p. 30) Ketika kita menyadari bahwa tidak ada *khanda* yang dapat dianggap sebagai "milikku", kita akan terdorong untuk mengeliminasi aspek pandangan salah ini dari pikiran kita, sehingga menjadi suci dan tidak dilekati. Buddha melukiskan hal ini dengan: "Apa yang bukan milikmu, Saudara, jauhkanlah. Manjauh dari hal tersebut akan menjadi keuntungan dan kesejahteraan bagi Anda. Dan apa, Saudara, yang bukanlah milikmu? Jasmani... perasaan... kehendak-mental... kesadaran... bukanlah milikmu. Jauhkanlah." (K.S., III, p. 231-2) Proses melepaskan apa yang disebut sebagai "milikku" merupakan sebuah proses yang berangsur-angsur dan membutuhkan waktu yang lama. Kenyataannya, semua makhluk, baik pemula ataupun yang sudah terbebaskan sekalipun, harus menjalankan proses investigasi dan memperhatikan dengan sistematis karakteristik *anicca*, *dukkha*, *anatta* terhadap kelompok Bentukan-hidup. "Kelompok yang melekat, Kotthita," ujar siswa utama Sang Buddha, yaitu Sariputta, "adalah kondisi-kondisi yang harus direnungkan dengan metode Sang Buddha, sebagaimana tidak permanen, sakit, seperti uap, seperti anak panah, sebagai kesedihan, sebagai kesakitan, sebagai makhluk asing, yang sementara, kosong dan tidak mempunyai inti... Itu mungkin bagi Sang buddha merenungkan dengan metode... merealisasi buah dari aliran kemenangan... yang kembali sekali... yang tidak kembali lagi... ke-*arahat*-an... Bagi a*rahat*, teman, tidak ada lagi yang harus dilakukan lebih jauh... Sekalipun demikian, hal-hal ini, jika dipraktikkan dan diperluas akan

mengantarkan pada sebuah kehidupan yang bahagia bahkan di kehidupan sekarang juga.” (K.S., III, p. 143)

Sang Buddha sering merujuk pada lima Bentukan-hidup sebagai *Upadanakkhanda* atau kelompok yang dilekati, bentukan sebagai objek untuk dilekati. Beliau menganggap unsur ini sangat erat kaitannya dengan *tanha* dan *upadana* sebagai objek yang melekat. Pertama, unsur ini muncul pada makhluk karena adanya *tanha* (nafsu-keinginan); melalui keinginan dan kemelekatan, *sankhara* (kehendak-mental) masa lampau mendorong kelahiran sekarang, *nama-rupa* (batin-jasmani) saat ini yang identik dengan lima kelompok yang dilekati ini. Kedua, unsur-unsur ini memunculkan kesadaran akan enam pintu indera; sebuah kesan kemudian dirasakan dan sebagai hasilnya adalah masukan yang mengarah pada kehendak mental seperti tindakan jasmani yang diarahkan pada *tanha*, menginginkan, melekat pada sesuatu. Ketiga, dan yang paling penting, hanya kelima unsur inilah yang cenderung kita lekati, yakin bahwa unsur-unsur itulah “Aku” dan “milikku.” Kita telah melihat ke dalam miskonsepsi ini dan dengan sebuah kiasan yang kuat, Sang Buddha mengilustrasikan betapa bahayanya melekat pada unsur-unsur tersebut:

Bayangkan... suatu air bah... datang dari jauh, dengan cepat, dan di kedua tepinya adalah rumput-rumput yang menggantung pada aliran sungai;... seorang pemuda hanyut oleh sungai tersebut dan berpegangan pada rumput-rumput

tersebut, tetapi bisa saja rumput-rumput itu putus dan Ia menemukan kehancurannya.

Bahkan, saudaraku, kebanyakan yang tidak tahu... menganggap jasmani sebagai diri, atau diri yang memiliki jasmani, atau jasmani sebagai makhluk dalam diri, atau diri sebagai makhluk dalam jasmani. Saat kemudian jasmani hancur, dengan demikian mereka menemukan kehancurannya.

Demikian juga dengan perasaan, persepsi, kehendak-mental... kesadaran.

– K.S., III, p. 116

Kita juga memosisikan diri kita pada penderitaan yang sangat besar karena kita "terobsesi oleh ide ini" bahwa jasmani merupakan milik "Aku" sehingga ketika jasmani atau unsur-unsur "berubah, karena ketidakkekalan jasmani, kesedihan dan kesusahan, kesengsaraan, duka serta keputusasaan muncul" seakan perubahan-perubahan ini bukanlah apa yang kita inginkan (K.S., III, p. 3).

Hanya dengan investigasi sempurna terhadap Karakteristik sebenarnya dari lima unsur ini, akan kita lihat bahwa mereka tidak dapat memberi kepuasan dan demikian tidak patut untuk dilekati, bahwa sebenarnya mereka sangat tidak stabil dan dengan bergantung padanya tidaklah mungkin, serta tidak ada seorang pun yang dapat melekat selamanya (seiring 'diri' muncul dan lenyap tiap saat dan tidak mungkin berlanjut merasuki apapun untuk selamanya). Jadi, untuk mendapatkan pembebasan, seseorang harus mencapai pencerahan dengan investigasi lima unsur ini sehingga batin yang kuat muncul, "dengan tidak

mengetahui seluruhnya, dengan tidak memahami, dengan tidak terlepas darinya, dengan tidak melepaskan jasmani (dan Bentukan-hidup yang lain) seseorang tidak akan mendapatkan kehancuran dari penderitaan… Namun, saudaraku, dengan mengetahui seluruhnya… seseorang akan mendapatkan kehancuran dari penderitaan" (K.S., III, p. 26).

5. *Landasan Indriya (Ayatana)*

Proses investigasi juga harus diaplikasikan pada landasan indriya internal maupun eksternal *(Ayatana)*, agar kenikmatan dan kesengsaraan di dalamnya, sebab-sebab dan lenyapnya, dan sifat-sifat *anicca, dukkha* dan *anatta* landasan tersebut dimengerti dengan sempurna. Hanya dengan pencerahan inilah kita dapat melepaskan kemelekatan kita, keinginan kita, dan nafsu kita pada mata dan objek-objek terlihat, telinga dan suara-suara, hidung dan bau-bauan, lidah dan rasa, jasmani dan benda-benda yang dapat disentuh, pikiran dan objek-objek mental. Seseorang harus mempelajari khususnya mengenai bagaimana cara kerja pikiran sebagai sebuah indera, yang berhubungan dengan semua persepsi dan pemikiran yang telah terjadi di masa lampau, agar memisahkan kerja pikiran dari opini "Aku". Pada khotbah ketiganya, Buddha menyatakan, "semua sedang berkobar-kobar" dan karakteristik ini harus dilihat dan dipahami sebelum itu dapat diredakan dan kebebasan didapat darinya. "Mata, saudaraku, sedang berkobar-kobar, objek-objek sedang berkobar-kobar, kesadaran mata… kontak mata… suka atau duka atau netral yang dialami, di mana kemunculannya dikarenakan oleh kontak mata (perasaan);… itu juga sedang berkobar-kobar… Berkobar dengan kilatan nafsu, kilatan niat buruk, kilatan yang menyilaukan, kilatan kelahiran, ketuaan dan kematian, juga kesedihan…," (K.S., IV, p. 10) dan sama halnya dengan lidah dan

fenomena yang berhubungan dengan pikiran, dan dengan analogi yang sama hal-hal tersebut muncul dari indera lainnya juga.

Enam indera interal *(Salayatana)* dan objek-objek yang berkorespondesi mempunyai peran krusial dalam fase *Paticcasamuppada* kehidupan sekarang. Kesadaran tidaklah permanen; sebaliknya itu muncul dan lenyap tiap saat, dan kemunculan bersama suatu indera serta objeknya mengakibatkan munculnya satu momen kesadaran. Dengan demikian, tiap kesadaran adalah kesadaran mata, kesadaran telinga, kesadaran hidung, lidah, atau jasmani, atau pikiran, tergantung organ mana yang pada saat itu bertemu dengan objeknya. Siklus kausalitas berlanjut dari sana: "Karena mata dan objek-objek muncullah kesadaran mata, kemunculan bersama ketida-tiganya adalah kontak. Tergantung oleh kontak adalah perasaan. Tergantung pada perasaan adalah keinginan… kemelekatan… penjelmaan. Tergantung pada penjelmaan adalah kelahiran kembali, tua dan mati, kesedihan dan kesusahan… Inilah kemunculan dunia." (K.S., IV, p. 53) Dengan analisis demikian terhadap proses munculnya kehidupan ("dunia") dan *dukkha* (sebagaimana hal ini lebih sering diformulasikan) kita dapat memahami karakter impersonal dari kemunculan kesadaran, sebagaimana peran proses kausalistik dalam menciptakan kehendak-mental yang dimainkan oleh landasan indera internal dan eksternal.

Kesadaran, atau batin, beranalogi dengan monyet yang bergantungan di rimba pepohonan, selalu berpegangan pada suatu benda atau lainnya. Sama halnya dengan pikiran, setiap saat dan setiap waktu pikiran ketika sadar, kesadaran pasti terhubung pada satu atau lebih pintu indera; tidak ada substrata kesadaran yang kekal seiring berjalannya

waktu, hanya keinginan sesaat setelah penglihatan, keinginan akan suara-suara, kemelekatan pada bau-bauan, kemelekatan pada rasa, kemelekatan pada hal-hal duniawi atau (dan paling sering mendominasi) kemelekatan pada objek-objek pikiran. Ini karena indera dan objek-objeknya pada dasarnya mengandung bahaya yang menggoda kita untuk menciptakan nafsu-keinginan *(tanha)* dan sebuah dorongan untuk kehidupan yang baru *(bhava-sankhara)* yang sering diingatkan oleh Sang Buddha kepada para biksu agar menjaga pintu-pintu indera, karena objek-objek eksternal tidak akan dapat dihilangkan. Dengan kewaspadaan yang terus berjalan, mengakar pada pencerahan menuju sifat asli semua fenomena yang muncul pada pintu indera, dapat diamati bagaimana keinginan bermula seiring kontak dengan perasaan telah terjadi, dan tidak mengizinkan hasrat untuk mengambil alih pikiran dan menjadi pendorong kelahiran kembali yang sangat kuat. Jika kita tidak terus menjaga indera dan reaksi kita dengan waspada, kita seperti ikan yang terpancing pada umpan yang kelihatannya bagus pada pancingan pemancing. "Sama seperti seorang pemancing, melempar sebuah kail berumpan dalam kolam air dan beberapa ikan serakah akan umpan tersebut menelannya, dan… tibalah kehancurannya; bahkan, ada enam kail [6 indera] ini di dunia, menuju pada kesengsaraan makhluk… objek-objek yang terlihat oleh mata yang mengarahkan pada nafsu… Jika seseorang tertarik di dalamnya, tetap melekat padanya, Ia seperti seseorang yang disebut 'penelan umpan'… tibalah kehancurannya." (K.S., IV, p. 99) Dan juga kail-kail yang lain harus tetap diwaspadai, suara-suara yang menarik, bau, rasa, objek-objek nyata dan objek-objek mental. Jika kita memberi perhatian yang waspada, sistematik pada objek-objek eksternal ini, kita akan merealisasi bahwa kesakitan dan kesedihan atas menelan umpan-umpan dengan melekat pada objek-objek indera jauh lebih besar daripada kenikmatan sementara

yang sangat singkat ketika merasakan umpan tersebut.

Tujuan utama dari investigasi organ-organ indera sama seperti pada kelompok Bentukan-hidup, yaitu untuk melihat bahwa secara keseluruhannya mereka adalah *anicca* dan *dukkha* dan melenyapkan kemelekatan padanya sebagaimana "Aku" dan "milikku." "Seseorang melihat tidak ada tanda-tanda akan dirinya sendiri dan tidak juga apa yang dimiliki oleh diri dalam enam landasan indera. Dengan demikian, Ia tidak melekat pada apapun di dunia. Dengan tidak melekat, ia tidak mempunyai masalah. Dengan tidak adanya masalah ia benar-benar terbebas" (K.S., IV, p. 104).

Subjek-subjek spesifik dalam Dharma yang harus diselidiki untuk menuju pencerahan telah dibabarkan penjelajahan awalnya di bagian ini. Tugas kita adalah untuk menuang pikiran dan ide-ide ini ke dalam kebijaksanaan yang sebenarnya, agar seluruh jalan hidup terorientasi dan tertuju kepada pembebasan. Kita harus belajar untuk tetap memegang prinsip sifat yang tertinggi akan semua kebenaran, semua fenomena dari semua yang dapat dipikirkan yang dapat mempengaruhi kesadaran, agar ilusi kasar persepsi atau halusinasi akan kebenaran semu melemah dan ketidaktahuan yang disebabkannya menjadi lenyap, serta bersamaan dengan itu semua keinginan juga akan lenyap. Kita harus menganalisa secara total fenomena pikiran dan jasmani dan semua fenomena eksternal yang muncul dari waktu ke waktu pada enam pintu indera hingga kenikmatan dan kesengsaraan di dalamnya dipahami, hingga sebab kemunculan dan lenyapnya telah dimengerti, hingga ketidakkekalannya, ketidakpuasannya, terkondisi dan ketidakakuannya telah diketahui dengan benar. Ini dicapai

dengan investigasi seksama dalam meditasi tehadap Tiga Karakteristik Universal dan Doktrin Kesalingterkaitan Antar Segala Sesuatu. Dengan pencerahan ini berkembang di dalamnya, tidak akan ada keinginan atau kemelekatan, dan tentunya seseorang menjadi “terbebas, tidak melekat pada apapun di dunia,” dan dengan semua sebabnya tergali, pembebasan akan semua penderitaan tercapai.

Investigasi dalam Meditasi

Ada sejumlah aspek lain dari investigasi terhadap Dharma yang harus diperiksa sekarang karena isi dari eksplorasinya telah didiskusikan. Hubungan yang paling mendasar dan esensial antara pemikiran yang investigatif dan meditasi pencerahan, bagaimana keduanya diperlukan untuk saling mendukung dan mengirim pikiran meditator pada tujuannya untuk mengakhiri semua kemungkinan *dukkha*, adalah sesuatu yang harus dipikirkan terlebih dahulu.

Untuk investigasi terhadap Dharma yang mengarah pada pencerahan kebebasan harus dikombinasikan dan diselesaikan dengan jalan meditasi pencerahan. Hanya melalui investigasi dan perenungan bijaksana terhadap fenomenalah, pencerahan pada sifat-sifat tertinggi berkembang. Pada zaman Sang Buddha terdapat orang-orang yang tercerahkan hanya dalam waktu yang singkat, bahkan untuk mereka beberapa proses pemikiran harus berlangsung. Namun, individu-individu ini telah mengumpulkan *parami*, telah mengumpulkan kelakuan-kelakuan baik dan tindakan mental yang baik di masa lalu, yang banyak sehingga kebijaksanaan muncul dengan cepat. Ketika menjadi seorang Bodhisatta (calon Buddha), Buddha masuk kembali pada *jhana* pertama, sebuah penyerapan yang mendalam (setelah menguasai keadaan yang lebih konsentratif), termasuk berpikir, ketika Beliau duduk di bawah pohon Bodhi dengan determinasi akhir untuk mencapai pembebasan. "Sebelum Saya mencapai penerangan, ketika Saya masih seorang Bodhisatta yang belum tercerahkan, Saya berpikir: Dunia ini telah jatuh dalam sebuah rawa kelahiran, usia tua dan mati, itu berlalu

dan muncul lagi, dan belum ada yang tahu cara terlepas dari penderitaan ini. Kapan sebuah jalan pembebasan akan diceritakan? Saya berpikir: apa yang terjadi ketika usia tua dan kematian datang? Apa kondisi yang harus dipenuhi? Kemudian dengan perhatian yang benar Saya mengerti… kelahiran adalah kondisinya." Dengan demikian Beliau melakukan usaha yang keras untuk menjadi Buddha, seseorang yang telah bebas dengan usaha sendiri, Beliau melanjutkan berpikir waspada terhadap semua relasi Hukum Kesalingterkaitan Antar Segala Sesuatu dalam dua arah. "Saya berpikir: Inilah jalan menuju penerangan yang telah Saya capai… Itulah bagaimana terdapat sebuah pelenyapan terhadap seluruh bentukan penderitaan. 'Pelenyapan, pelenyapan', inilah pencerahannya, pengetahuan, pemahaman, visi, cahaya, yang muncul padaku mengenai ide-ide yang belum pernah ku dengar."[16]

Dan lagi, untuk mendapatkan pemahaman sempurna tentang Bentukan-hidup pada hubungan yang krusial dengan kehidupan ini, pada Bodhisatta menggunakan pemahaman intelektual. "Saya berpikir: dalam kasus nyata, perasaan, persepsi, formasi, kesadaran, apa itu pemuasan, apa yang dinamakan bahaya, apa jalan keluarnya? Kemudian Saya berpikir: Dalam hal tiap kenikmatan jasmani dan mental yang muncul dalam ketergantungan pada hal-hal ini (kelima Bentukan-hidup) adalah pemuasan; fakta bahwa hal-hal ini tidaklah kekal, menyedihkan dan selalu berubah menimbulkan rasa tidak nyaman; mendisiplinkan dan meninggalkan keinginan dan hawa nafsu padanya adalah jalan keluarnya."[17]

---

16 "The Life of the Buddha," Ñanamoli, Buddhist Publication Society, pp. 25, 27 quoting from Samyutta Nikaya, XII, 65.

17 Ibid. p. 28.

Kutipan ini menunjukkan bahwa betapa pentingnya pikiran investigatif bijaksana yang bagi Buddha sendiri dalam meditasinya menuju Pencerahan Sejati dan begitu juga seharusnya dengan kita, memandu dengan waspada proses pikiran dan meditasi untuk membebaskan diri kita dari penderitaan.

Kutipan panjang yang dibabarkan pada bagian investigasi terhadap *khanda* menunjukkan bagaimana proses mempertimbangkan dengan seksama pada hal-hal yang membuat kita tidak terpengaruh olehnya lagi dan menuju tingkat kesempurnaan. Pencerahan, kemurnian penglihatan ke dalam sifat-sifat tertinggi dari realitas, *bhavana-maya-paññа* (kebijaksanaan yang timbul dari meditasi), pengetahuan langsung yang didapat yang membawa buah nyata dalam tingkah laku kita di kehidupan, sangat tergantung pada pikiran waspada sehingga kebenaran-kebenaran semu dapat terlihat dan tidak lagi menguasai kita dengan mewarnai dan menutup kebenaran asli dari pikiran dan jasmani serta dunia luar kita.

Namun, pengetahuan ini hanya berkembang jika proses investigasinya dilakukan oleh seseorang yang bermeditasi teratur. Meditasi menyediakan pengalaman pribadi sebagai bukti yang relatif nyata kepada kita untuk menjamin kebenaran dari pemikiran kita yang lebih abstrak. Ada kalanya ketika meditasi hanya terdiri dari pengamatan, dalam hal yang sangat spesifik, muncul dan lenyapnya sensasi (*vedana*) yang disebabkan oleh perubahan biokimia yang sangat kecil di dalam tubuh. Namun, ada kalanya juga ketika pikiran terjadi dengan kuat atau terjadi kecenderungan untuk menjadi malas dan lamban. Pada waktu-waktu seperti ini, sangat bermanfaat sekali untuk melaksanakan investigasi Dharma. Saat pikiran

sedang sibuk, selalu terlibat dalam ketidaktahuan, selalu penuh dengan kemelekatan ataupun keengganan, selalu merenungkan masa lalu atau masa depan, inilah karakter dari pengkondisian yang didapat dari masa lalu. Dengan proses berpikir yang seperti ini, kita membuat “timbunan dan timbunan” kehendak mental, *sankhara,* karma*,* yang tidak baik, yang membuahkan bentuk-bentuk *dukkha* ke depannya. Jika sebaliknya kita menerapkan cara pikir sistematis untuk merenungkan Dharma, mencoba mengeliminasi keinginan, mencoba melihat kebenaran-kebenaran mutlak fenomena-fenomena, kita menciptakan karma yang sangat kuat bagi kita sendiri yang akan membawa kita menuju kebebasan. Di waktu yang sama, perenungan ini menerangi batin kita dengan kebenaran-kebenaran yang fundamental akan Buddha Dharma yang telah kita baca atau dengar sebelumnya sehingga tercerahkan sepenuhnya dan memiliki arti. Pikiran yang waspada demikian adalah alat yang penting untuk mencabut semua ketidaktahuan dan untuk menerangi jalan menuju pembebasan ketika duduk melaksanakan meditasi wipassana.

Ketika kemalasan dan kelambanan sedang menyerang, investigasi juga harus dipraktikkan dengan tekun. Buddha berkata pada para biksu, “… pada saat demikian, para biksu, saat pikiran malas, itulah saatnya untuk mengolah anggota kebijaksanaan berupa Investigasi Norma, energi, semangat. Mengapa demikian? Karena, para biksu, pikiran malas sangat mudah dipengaruhi oleh kondisi-kondisi demikian.” (K.S., V, p. 96) Dengan pikiran yang semangat untuk mencoba mendalami Empat Kebenaran Mulia atau aspek-aspek Dharma yang lain, pikiran akan tertuju dan terstimulasi. Ketika ini terjadi, kecenderungan pikiran untuk hanyut akan lenyap dan semangat meditasi serta kejernihan batin akan didapat.

Investigasi dalam meditasi sama dengan Pikiran Benar, salah satu aspek Jalan Mulia Berunsur Delapan. Jelas bahwa pola pikir yang analitis berperan penting dalam hal Dharma di luar meditasi, saat mendengarkan khotbah atau membaca sumber-sumber Dharma misalnya. Namun, agar informasi yang didapat dari luar dapat bermakna bagi kita, menjadi kebijaksanaan yang lahir dari meditasi (*bhavana-maya-pañña*), kita harus membawa informasi tersebut untuk diselami dalam meditasi dan renungan. Pada saat demikian, batin lebih terfokus dan lebih tenang saat gangguan (keragu-raguan, kegirangan dan kegelisahan, kemalasan dan kelambanan, keserakahan, niat buruk) sedang lemah, pikiran akan lebih terkontrol dan dapat menyerap Dharma yang didapat. Seiring kita meningkatkan pemahaman dan kebijaksanaan melalui investigasi meditatif, kita mengikis ketidaktahuan kita. Ketika ketidaktahuan lenyap, kita melonggarkan ikatan penderitaan dan menjadi lebih dan lebih terbebas dari keinginan (*tanha*).

Perhatian Sistematis dan Pengendalian Gangguan

Peran penting lain yang dimainkan oleh investigasi yaitu dalam mencegah munculnya segala macam gangguan yang cenderung menghalangi kemajuan kita. Dengan penganalisaan, perhatian sistematis (*yoniso-manasikara*), kita dapat mengendalikan gangguan-gangguan. Dalam proses ini, dua faktor untuk mencapai Penerangan Sempurna, investigasi dan kesadaran bekerja, pikiran yang waspada dikombinasikan dengan kesadaran yang berlanjut untuk mengendalikan pikiran. "Dan apa, para biksu, yang menahan kemunculan hasrat sensual?" Buddha menjawabnya dengan berkata bahwa hasrat sensual dikendalikan kemunculannya dengan "perhatian sistematis" terhadap "hal-hal yang menjijikkan." Untuk melawan niat buruk, perhatian sistematis harus diarahkan pada *metta*, cinta kasih tanpa batas. Untuk berhadapan dengan kemalasan dan kelambanan, perhatian sistematis harus diarahkan pada "elemen kegigihan, elemen usaha, elemen semangat." Dengan kegirangan, seseorang harus menerapkan perhatian sistematis pada ketenangan batin. Untuk menghilangkan keragu-raguan, seseorang harus mengarahkan perhatian sistematis pada Dharma, atau dalam perkataan Sang Buddha, "Hal baik dan buruk, yang tercela dan tidak tercela, yang hina dan yang mulia, merupakan pilihan antara kegelapan dan cahaya terang." (K.S., V, p. 88)

Kelima gangguan utama ini, terhadap konsentrasi, terhadap meditasi, terhadap kehidupan dalam Dharma, merupakan kebiasaan yang

cukup melekat pada kita. Namun, kita dapat mencegah kemunculannya dan mengendalikannya pada saat muncul. Yang terpenting dari semuanya adalah aplikasi perhatian sistematis terhadap situasi eksternal yang merangsang hasrat sensual, niat buruk, kemalasan dan kelambanan, kegirangan serta keragu-raguan yang tertanam dalam pikiran kita, dan terhadap kecenderungan negatif internal itu sendiri. Dengan demikian, kebijaksanaan akan melemahkan reaksi mental yang tidak tepat yang mengakar pada ketidakkekalan, ketidakpuasan dan ketidak-akuan, serta secara berangsur akan membersihkan batin kita.

Investigasi menuju Pencerahan

Investigasi Dharma adalah salah satu dari empat faktor yang sering digambarkan oleh Sang Buddha sebagai pengantar "terhadap pertumbuhan kebijaksanaan, terhadap pemerolehan pencerahan, terhadap perkembangan pencerahan." Empat elemen yang terlibat adalah: "Bersahabat dengan sesuatu yang baik (mengikuti yang baik), mendengarkan *Saddhamma* (Kebenaran), kerja batin yang sempurna (perhatian sistematis terhadap Dharma), dan tingkah laku sesuai Dharma (hidup sesuai petunjuk Kebenaran)." Orang baik yang patut menjadi sahabat tidak lain adalah Sang Buddha itu sendiri dan siswa-siswa *arahat*-nya, semua makhluk yang terbebas. Sekarang kita tidak mempunyai kesempatan ini, tetapi kita dapat memilih sahabat sejati kita di antara mereka yang berjalan di atas Jalan Mulia dan mereka yang berjuang mendapatkan kebijaksanaan. Jika kita berteman dengan orang yang tidak tepat, kita menyediakan waktu kita dan menggoda diri sendiri untuk hal-hal yang menjerumuskan. Sangatlah sulit untuk membersihkan diri dari kekotoran batin. Namun, jika kita berteman dengan orang yang tepat, kita akan membentuk motivasi dan bantuan langsung atau bimbingan di saat yang diperlukan. Sebagai faktor kedua, sangat jarang kesempatan kita untuk dapat mendengarkan Dharma apalagi langsung dari seseorang yang telah sempurna. Namun, kita dapat mengikuti sebuah kursus meditasi yang dibimbing oleh seorang guru, atau langsung melalui pembelajaran baik melalui khotbah-khotbah Sang Buddha dalam teks Pali maupun yang ditulis oleh para meditator mengenai Buddha dan ajaran-ajarannya. Dengan materi yang berguna untuk diselami, dipikirkan dengan bijaksana, diperhatikan secara sistematis, kita bisa membiasakan

diri kita dengan meditasi. Di sisi lain, membaca sebuah literatur Dharma sebagai sebuah waktu luang intelektual tanpa menyatukannya dengan meditasi (perenungan) dan mencoba merealisasikannya sebagai sebuah kebijaksanaan yang dapat mengubah pola hidup kita, adalah sebuah hal yang sia-sia. Namun, jika kita mempelajari dasar-dasar Dharma dan memfokuskan pikiran kita pada hal tersebut dengan seksama dan tekun, tingkah laku kita akan mencerminkan kebijaksanaan yang kita peroleh. Dengan demikian, keempat faktor ini "jika diolah dan diperbanyak akan menuju pemetikan buah dari arus kemenangan... yang kembali sekali, yang tidak kembali lagi dan ke-a*rahat*-an." (K.S., V, p. 351)

Tujuh Faktor Pencerahan

Dhammawicaya merupakan faktor kedua dalam tujuh faktor pencerahan. Ini mempunyai keunikan di antara ranting-ranting kebijaksanaan yang berfungsi untuk membersihkan, melatih pikiran serta "menghantarkan pikiran pada ketidakinginan, ketidakmelekatan, pelenyapan, ketenangan, pegertian sempurna, kebijaksanaan, ke nirwana (n*ibbana*)[18]." (K.S., V, p. 69) Ajaran Buddha merupakan dasar untuk pengembangan ketujuh faktor ini, sebagaimana dilukiskan dalam kutipan berikut:

> Ketika seorang biksu... mengingat dan mengolah ajaran-ajaran kebenaran, itulah saat di mana ranting kebijaksanaan berupa kesadaran terbentuk;... Dengan demikian, ia dengan sadar, dengan pengakuan sempurna menyelidiki dan menerapkan pencerahan terhadap ajaran kebenaran.
>
> Sekarang, para biksu, sebagai seorang biksu, berlindung dengan kesadaran yang demikian, dengan pengakuan sempurna menyelidiki dan menerapkan pencerahan terhadap ajaran-ajaran kebenaran, Investigasi Norma, seiring diselidiki, tercapailah kesempurnaan.
>
> – K.S., V, p. 55

18 Perlu ditegaskan bahwa nirwana atau nibbana bukanlah sebuah alam kehidupan atau surga abadi. Nirwana hanyalah sebuah kondisi kesadaran tertinggi yang telah terbebas dari kebencian, keserakahan dan ketidaktahuan/kebodohan-batin. Dengan kata lain nirwana adalah sebuah kondisi mental yang sempurna yang terbebas dari aspek-aspek negatif.

Dari penuturan di atas, kesadaran dan investigasi sangat erat kaitannya; tidak ada yang dapat disempurnakan tanpa bantuan yang lainnya. Perenungan terhadap kebenaran merupakan hal yang sangat dasar yang termasuk dalam tujuh Bojjhanga (faktor pencerahan) tersebut. Itulah alasan mengapa Sang Buddha menjelaskannya pada awal dari deskripsi mengenai faktor kedua dalam ketujuh hal tersebut, dhammawicaya.

Kesadaran adalah sebuah teknik yang sangat penting untuk kemajuan usaha kita untuk berkembang. Tanpa kesadaran mengamati pikiran dan jasmani yang penuh dengan kekotoran yang cenderung merambat, tidak mungkin seseorang dapat terbebas. Namun, tanpa pemahaman akan fakta tertinggi realitas (*anicca*, *dukkha* dan *anatta* serta hubungan antara *tanha* dan *dukkha*), praktik "perhatian/perenungan" (*sati*) akan sia-sia. Hanya melihat apa yang terjadi dari luar tidak akan membawa kita pada pencerahan mendalam yang menghancurkan keserakahan, kebencian dan kebodohan-batin, akar-akar *tanha* dan *dukkha.* "Pengolahan sebuah stasiun kesadaran. Di sinilah seorang biksu merenungkan kemunculan segala sesuatu dalam jasmani. Ia, merenungkan kehancuran segala sesuatu dalam jasmani,… dan juga dalam perasaan, pikiran dan keadaan batin." (K.S., V, p. 160) Dengan kata lain, dengan perenungan sifat *anicca* (dan dikembangkan dengan *dukkha* dan *anatta*) jasmani, perasaan, pikiran dan keadaan batin, kesadaran berkembang.

Di sisi lain, investigasi sendiri juga tidak akan membuahkan hasil, hanya sebagai sebuah pengetahuan intelektual. Dengan kesadaran meditatif dan pengamatan mengenai apapun yang muncul dalam pikiran melalui indera manapun, kita dapat mengambil esensi praktik kita

tentang Dharma. "*Yoniso manasikara*" menggabungkan kedua faktor tersebut, investigasi dan kesadaran. *Yoniso manasikara* diterjemahkan sebagai perhatian sistematis atau perenungan bijak. Dengan sistematis, waspada, penuh kesadaran, seseorang merenungkan Dharma; seseorang merenungkan jasmani hingga kebenaran semu ditembus dan kebenaran mutlak menjadi jelas. Ketika kebijaksanaan diperoleh dan kesadaran akan Kebenaran Mulia jasmani, perasaan, pikiran dan keadaan batin (Empat Stasiun Kesadaran) konstan, usaha dan energi (Faktor Pencerahan Ketiga) yang tekun akan membuahkan ketidakmelekatan dan kebebasan.

Usaha ini adalah Faktor Pencerahan yang mengikuti dhammawicaya. "Dengan pengakuan penuh, ia menyelidiki dan menerapkan pencerahan pada ajaran-ajaran kebenaran, usaha yang tidak tergoyahkan terbentuk dalam dirinya" (K.S., V, p. 56). Didasarkan oleh pemahaman mengenai penderitaan di balik kehidupan, kita seharusnya telah sangat yakin akan perlunya membebaskan diri dari lingkar samsara abadi yang menjadi dasar usaha kita untuk melakukannya. Dengan mengetahui apa yang seharusnya dilakukan menghasilkan *piti*. *Piti* adalah kesenangan atau kenikmatan yang positif atau semangat, perasaan yang muncul karena mengetahui bahwa kita mempunyai senjata untuk mengikis penderitaan, yang memotivasi kita untuk tetap tekun dalam usaha tersebut. Ketenangan pikiran dan jasmani, berkembang dari *Piti*; dengan pengikisan keragu-raguan, sebuah sensasi ketenangan batin yang didasari kebijaksanaan muncul. Ketika seseorang telah menyadari bahwa tidak ada sesuatu di dunia ini yang pantas untuk dilekati, batin akan terlepas dari objek-objek dan cenderung menjadi tenang dan penuh konsentrasi (Faktor Keenam). Konsentrasi ini mengakar pada pencerahan dan mendorong pertumbuhan pencerahan, membuat

batin seimbang dan tenang. Dengan demikian, keseimbangan batin (ranting terakhir dari kebijaksanaan) tumbuh. Hal ini bukanlah sebuah kebosanan ataupun keduniawian melainkan sebuah keseimbangan batin yang terpatri dalam pikiran yang jernih dan pemahaman mendalam yang membuat segalanya jelas bahwa tidak ada satupun, mental maupun fisik, di manapun pada alam kehidupan apapun, masa lampau, masa sekarang atau masa depan, yang pantas sebagai objek kemelekatan.

Buddha menyatakan, "Berhubungan dengan dirinya sendiri, para biksu, Saya melihat tidak ada satupun faktor lain yang berpotensi untuk perkembangan ketujuh ranting kebijaksanaan selain perhatian sistematis. Pada seorang biksu yang memiliki perhatian sistematis, kita dapat memastikan bahwa ia akan mengolah dan membuat banyak kebijaksanaan," dan mengembangkan ketujuh Faktor Pencerahan ini untuk mengembangkan sayap pembebasan dari penderitaan (K.S., V, pp. 84-5). Oleh karena itu, investigasi seksama dan keteguhan adalah jalan menuju kebijaksanaan dalam semua keadaan.

Jalan Mulia Berunsur Delapan

Sang Buddha menyatakan bahwa faktor inilah yang merupakan faktor yang sama seperti perhatian sistematis (*yoniso manasikara*) yang membawa seseorang ke atas Jalan Mulia, Kebenaran Mulia Keempat, mengarah pada pelenyapan semua penderitaan.

Seperti fajar, para biksu, sebuah pelopor, penanda akan terbitnya matahari. Memiliki perhatian sistematis, para biksu, merupakan sebuah pelopor, penanda kemunculan Jalan Mulia Berunsur Delapan.

Dari seorang biksu yang memiliki pikiran sistematis, dapat diharapkan bahwa ia akan mengolah dan membuat banyak Jalan Mulia Berunsur Delapan. Dan bagaimana, para biksu, seorang biksu bisa sangat terdorong untuk membuat banyak Jalan Mulia?

Di sini seorang biksu mengolah Pandangan Benar, yang didasarkan pada ketenangan, pelenyapan, yang berakhir pada pelepasan, dan ia mengolahnya berulang-ulang... Ia mengolah Pikiran Benar, Ucapan Benar, Perbuatan Benar, Mata Pencaharian Benar, Usaha Benar, Perhatian/perenungan Benar, ia mengolah dan membuat banyak Konsentrasi Benar yang didasarkan pada ketenangan, pelenyapan, yang berakhir pada pelepasan.

– K.S., V, p. 27

Jalan Mulia Berunsur Delapan terbagi dalam tiga bagian: *Pañña* (Kebijaksanaan) yang memuat dua faktor pertama, *samma-ditthi* (Pandangan Benar) dan *samma-sankappa* (Pikiran Benar); *Sila* (Aturan-Moralitas) yang memuat *samma-vaca* (Ucapan Benar), *samma-kammanta* (Perbuatan Benar) dan *samma-ajiva* (Mata Pencaharian Benar); *Samadhi* (Konsentrasi) yang memuat *samma-vayama* (Usaha Benar), *samma-sati* (Perhatian/perenungan Benar), dan *samma-samadhi* (Konsentrasi Benar). Investigasi sangat penting pada tiap bagian. Walaupun pada hakikatnya sama dengan *pañña*, kemampuan kontemplasi yang beralasan mempunyai peran yang signifikan dalam pengembangan Aturan-Moralitas (*sila*) dan Kebijaksanaan (*Samadhi*). Dan *samadhi* dan *sila* sebagai gantinya, mendorong investigasi.

Investigasi terhadap kebenaran semu akan menghancurkan penghalang yang melapisi dan mengaburkan persepsi kita sampai kita telah memahami dan menelusuri dengan sempurna kebenaran mutlaknya. Ini adalah wipassana (pencerahan); ini adalah *pañña* (Pikiran Benar dan Pandangan Benar) atau Kebijaksanaan. "Persis, saudaraku, seperti pada bulan akhir musim kering pada suhu siang hari yang tinggi pasti akan ada fatamorgana dan seorang yang berpandangan tajam akan mengamatinya dan menelusuri sifat aslinya. Dengan mengamatinya, ia akan menemukannya tanpa inti." (K.S., III, p. 119) Jika kita menerima informasi mengenai realitas dunia ini, baik eksternal maupun internal dari indera kita tanpa memeriksanya dengan teliti, kita terikat untuk bertindak atas dasar fatamorgana dari ketidaktahuan, sebagaimana pikiran masa lampau yang memengaruhi persepsi (perasaan dan reaksi) didasarkan pada asumsi salah akan kekekalan, kecantikan, kebahagiaan dan ego.

Dengan Pandangan Benar, kita berangsur melihat bagaimana sebenarnya tidak ada kekekalan, kecantikan (karena semuanya selalu berubah, menjadi tua dan hancur), tidak ada yang dapat memuaskan kita dan tidak ada inti dalam semua objek yang telihat, makhluk atau semua fenomena alam semesta. Kita memahami bahwa hanya ada proses terkondisi dari penjelmaan yang muncul dan lenyap semata-mata karena kondisi tertentu. Pikiran Benar adalah sebuah cara untuk memperoleh Pandangan Benar; dan investigasi kebenaran adalah sama dengan Pikiran Benar. “Apapun pikiran yang muncul, anggapan, alasan, buah pikiran, pendapat, penerapan… batin menjadi suci, jauh dari keduniawian, dan melebur dengan Sang Jalan, Jalan Mulia yang dicita-citakan” disebut Pikiran Benar (Majjhima Nikaya, 117). Secara sederhana, Pikiran Benar adalah proses berpikir untuk bebas dari keinginan buruk atau kejahatan dan berpikir untuk melepaskan keserakahan dan nafsu. Pandangan Benar tumbuh semakin kuat seiring kita menyelidiki keseluruhan esensi dari Buddha Dharma. Semakin kita menerapkannya pada batin kita, Tiga Karakteristik Universal, konsep karma baik dan buruk, Doktrin Kesalingterkaitan Antar Segala Sesuatu dan Empat Kebenaran Mulia, semua menjadi lebih berarti dan lebih jelas bagi kita. Bagaimana semua itu menjelaskan fenomena-fenomena kehidupan dan jalan keluar dari segala penderitaan. “Ia memahami apa yang patut untuk direnungkan… Ia merenungkan yang pantas… Dengan bijak ia merenungkan apa itu penderitaan, apa itu lenyapnya penderitaan, apa itu jalan menuju lenyapnya penderitaan.” (Majjhima Nikaya, 2) Dengan demikian, pikiran, ucapan dan tindakan menjadi bersih dan membawa kita semakin dekat dengan pelenyapan segala penderitaan.

Sila adalah Aturan-Moralitas; Ucapan Benar, Perbuatan Benar dan Mata pencaharian Benar. Namun, ada banyak jenis Aturan-Moralitas yang lebih umum, lima aturan bagi umat awam hingga 227 aturan bagi Biksu/ni. Puncak dari Aturan-Moralitas adalah puncak dari Jalan Mulia, yaitu kesempurnaan tindakan dan ucapan yang didasarkan pada kehendak mental yang baik; ketika pikiran tidak lagi mengembangkan nafsu-keinginan (*tanha*), itulah saatnya pikiran menjadi suci dan terbebas dari semua penderitaan. Kita dapat melaksanakan Aturan-Moralitas, secara tradisi, atau mendiskusikan Aturan-Moralitas sebelum latihan meditasi untuk mendukung maksud dan tujuan kita. Akan tetapi, jika moralitas seperti itu tidak didasari Pandangan Benar, akan sangat lemah ketika sedang berada pada tekanan yang buruk. Sebuah fakta untuk dipahami bahwa, “Hanya karma baik dan buruk yang dilakukan oleh makhluk hiduplah yang merupakan harta kekayaan yang selalu menemani mereka di manapun mereka berada dan dalam alam apapun,” (kutipan *Subha-sutta* dalam Ledi Sayadaw, *Manuals of Buddhism* hal. 75, Samma-ditthi Dipani) akan memperkuat tekad seseorang untuk menahan diri dari perbuatan, ucapan dan yang paling penting, pikiran buruk. Memahami dengan jelas Jalan Mulia dan bagaimana Aturan-Moralitas terhubung dengan bagian yang lainnya juga merupakan sebuah dorongan besar untuk menjaga moral. Aturan-Moralitas membuat langkah awal menuju kesucian. Jika kita tertarik dalam segala sesuatu yang memabukkan atau tindakan seksual yang tidak benar (seperti pemerkosaan) atau melanggar tiga aturan lainnya, kita tidak dapat mencapai konsentrasi atau kebijaksanaan. Karena kelakuan seperti itulah pikiran menjadi kacau, ketagihan atau sangat kacau. Akan tetapi, jika kita menjaga moralitas kita tetap suci, kita akan dapat berusaha menjalankan konsentrasi dan penyempurnaan yang merupakan peran dari Konsentrasi dan Kebijaksanaan. Pandangan

Benar mengikis semua ketidaktahuan. Dengan terkikisnya ketidaktahuan, pikiran bebas dari nafsu-keinginan, secara otomatis kita memiliki Aturan-Moralitas yang sempurna. Bersandar pada prinsip-prinsip Dharma ini agar kita benar-benar memahami hasil perbuatan buruk maupun pentingnya menjaga Aturan-Moralitas sebagai dasar kemajuan di Jalan Mulia akan membuat moralitas kita semakin kuat dan memperkecil kemungkinan untuk terjerumus apapun situasi provokatif yang muncul.

Tiga elemen terakhir dalam Jalan Mulia, yaitu: usaha, perhatian/ perenungan dan konsentrasi, menyusun kelompok yang disebut Konsentrasi. Semangat, usaha yang tidak mengenal lelah dibutuhkan untuk menembus kebenaran kehidupan yang semu dan memahami dengan mendalam kebenaran mutlak. Pemahaman dan pemikiran yang terpusat dapat membantu kita untuk melenyapkan pikiran-pikiran buruk, berusaha lebih gigih untuk mengeliminasi pikiran-pikiran buruk dan mengembangkan usaha untuk berperilaku baik. Namun, hal ini belum cukup untuk disebut usaha benar. "Seorang biksu menjauhkan keinginan, berusaha, mulai berjuang, mengendalikan pikirannya untuk mencegah munculnya kondisi buruk yang tidak menguntungkan yang belum muncul, untuk semua kondisi yang buruk atau tidak menguntungkan, ia berusaha, berusaha untuk menghancurkannya. Untuk semua kondisi baik yang belum muncul, ia berusaha untuk memunculkannya. Untuk kondisi baik yang sudah ada, ia berusaha, berjuang mengendalikan pikirannya untuk kelangsungan hal tersebut, untuk kesadaran, kebangkitan, pengembangan, pengolahan dan pemenuhannya. Itu, para biksu, yang disebut "Usaha Benar". (K.S., V, p. 8) Dengan demikian, usaha memperkuat dan mendorong investigasi mendalam dan sebaliknya, investigasi mengarah pada pemahaman mengenai bagaimana usaha harus diterapkan dengan benar.

Seperti yang telah dibahas sebelumnya, ada hubungan yang sangat erat antara kesadaran dan investigasi, keduanya saling bergantungan satu dan lainnya, bahkan tidak mungkin dapat dipisahkan. Empat stasiun kesadaran, jasmani, perasaan, batin, dan objek-objek mental, merupakan hal yang harus diolah, direnungkan dan dipikirkan melalui *anicca*, *dukkha* dan *anatta*. “Seorang biksu merenunungkan kemunculan unsur-unsur jasmani. Ia merenungkan hancurnya unsur-unsur jasmani; Ia merenungkan kemunculan dan kehancuran unsur-unsur jasmani; dan perasaan, pikiran serta objek-objek pikiran, giat, tenang dan sadar dengan mengendalikan kedengkian dan keirian dengan menghormati dunia… Inilah, para biksu, yang disebut dengan pengolahan sebuah stasiun kesadaran.” (K.S., V, p. 160) Proses kesadaran jasmani mencakup sebuah pemahaman baik mengenai sifat ketidakkekalannya, kehancuran dan kematiannya (*anicca*); ketidakpuasan yang membawa penderitaan (*dukkha*); tidak dapat disebut sebagai “aku” atau “milikku” karena kita tidak dapat mengendalikan perubahannya atau membuatnya seperti apa yang kita inginkan (*anatta*). Latihan-latihan khusus dalam kesadaran jasmani (seperti kesadaran pada nafas atau tiga puluh dua bagian jasmani) jika dipraktikkan untuk pencerahan, bukan hanya untuk konsentrasi, harus mencakup perenungan pada esensi dari jasmani.

Pola pikir yang sama juga dibutuhkan untuk pengolahan perenungan terhadap perasaan (*Vedananupassana*), perenungan terhadap pikiran (*Cittanupassana*) dan perenungan terhadap objek-objek pikiran (*Dhammanupassana*). Sang Buddha memberitahu sekelompok biksu senior untuk mengajar biksu baru sesuai dengan isi khotbah berikut: “Dalam perasaan engkau merenungkan perasaan (sebagai perasaan

duniawi) dengan giat, tenang, terfokus, konsentrasi, dengan pikiran yang jernih, untuk memahami perasaan sebagaimana adanya. Dalam pikiran… untuk memahami pikiran sebagaimana adanya. Dalam kondisi pikiran… untuk memahami kondisi pikiran sebagaimana adanya.” (K.S., V, p.123) Ini berarti bahwa perasaan, pikiran, dan objek-objek pikiran harus diamati dan direnungkan dengan waspada, terfokus dan objektif untuk memperoleh pencerahan sejati ke dalam realitas tertingginya. Dalam *vedananupassana* (teknik khas yang diajarkan oleh S.N. Goenka dkk.), kombinasi dari pengalaman meditatif tentang perasaan, sensasi perubahan yang halus, yang diciptakan dalam jasmani oleh proses biokimia yang mencerminkan perubahan keadaan pikiran, dengan Pikiran Benar mengenai sifat asli dari semua agregat yang dapat membebaskan kita dari segala ketidaktahuan, *tanha* dan *dukkha*. Pengalaman aliran bebas, merasakan sensasi melalui seluruh tubuh dalam satu kali sensasi atau semuanya dalam waktu yang sama (sensasi-sensasi yang secara terus-menerus dihasilkan oleh perubahan *kalapa*, partikel subatomik yang menyusun satu massa jasmani) tanpa memahami arti mendalam dari sensasi-sensasi ini, akan sama seperti pengalaman lainnya, ibarat ketertarikan yang berlalu begitu saja, tidak memberikan efek yang berarti dalam kehidupan kita. Sama halnya jika kita hanya mengetahui kebenaran mutlak tanpa langsung mengetahuinya dalam fenomena lima Bentukan-hidup melalui konsentrasi penuh kesadaran. Analisis dan berpikir rasional juga harus diterapkan secara sadar, berkesinambungan terhadap aktivitas pikiran dan objek-objek pikiran. Oleh karena itu, untuk membawa keempat stasiun kesadaran pada tujuan akhirnya, ketidakkekalan, ketidakpuasan, dan ketidaktahuan dari fenomena ini harus dipahami.

Dari sisi lain, tanpa investigasi yang terfokus, kita tidak akan dapat menembus kebenaran semu yang teramati karena pikiran tidak akan dapat bertahan pada satu subjek dengan cukup lama. Konsentrasi tidak terjaga kuat jika pikiran kacau dan melekat pada pikiran yang datang dan pergi; dan hanya ketika kita memahami bahwa semua yang ada di dalam pikiran adalah tidak berguna dan *dukkha*, pikiran akan terbebas dan tidak terikat serta cenderung konsentrasi pada objek bermanfaat yang dipilih.

Dengan demikian, kita melihat bagaimana pikiran investigatif Dharma adalah sebuah bagian inti dari pengembangan Pikiran Benar dan Pandangan Benar, bagaimana perenungan seksama memperkuat moralitas, bagaimana pertimbangan yang tepat menunjukkan di mana usaha harus diterapkan, arti tertinggi objek-objek kesadaran yang dapat memperkuat konsentrasi. Begitu pula sebaliknya, bagaimana pengembangan ketiga elemen Kelompok Konsentrasi (Usaha benar, Perenungan Benar dan Konsentrasi Benar) ini berkontribusi dalam memperluas dan memperdalam lingkup investigasi Dharma. Jadi, ketika kita mulai mengembangkan perhatian sistematis, kita mulai berjalan di atas sang jalan, Empat Kebenaran Mulia yang ditemukan Sang Buddha, jalan yang membebaskan pikiran kita dari keterikatan dan mengembangkan kedamaian, bebas dari ketidaktahuan, keinginan, dan penderitaan. Dhammawicaya, Pikiran Benar, akan mendorong kita pada semua tingkat dan aspek Jalan Mulia Berunsur Delapan dan pengembangan faktor-faktor lainnya, juga meningkatkan kemampuan investigasi Dharma dalam diri kita.

Kesimpulan

Dhammawicaya, investigasi terhadap kenyataan, merupakan salah satu hal yang paling penting bagi meditator yang mencari pencerahan dan kebebasan dari *dukkha* (penderitaan). Penyelidikan secara seksama dalam meditasi dapat menembus kebenaran-kebenaran semu dan mencapai realisasi mutlak dari kebenaran tertinggi fenomena-fenomena kehidupan. Jadi, dengan pemikiran kritis dalam meditasi wipassana, kita menyadari seluruhnya, bagaimana kelima unusur kehidupan kita dan semua dunia luar (*nama-rupa*) yang teramati oleh indera-indera sebenarnya tidak kekal, muncul dan lenyap setiap saat, juga kenyataan bahwa lima Bentukan-hidup tidak pernah membawa kebahagian sejati, tetapi hanya *dukkha*, karena semua hal adalah tidak kekal adanya, semua fenomena perubahan dan ketidakpuasan sebenarnya tidak memiliki inti, tidak pantas dilekati, tidak dapat disebut sebagai “Aku” atau “milikku”. Seiring dengan merenungkan hal ini dengan serius dan meyelidiki hukum sebab akibat dari semua proses kehidupan, memikirkan kebenaran mulia dari *dukkha*, sebab *dukkha*, lenyapnya *dukkha*, dan jalan menuju lenyapnya *dukkha*, dengan tekun dalam meditasi akan melemahkan kemelekatan (*tanha*) serta ketidakterikatan, maka pembebasan pasti berkembang. Selain itu, faktor pencerahan dan jalan mulia lainnya dengan disempurnakan oleh dorongan dari Dhammawicaya akan membawa kita menuju tercapainya kebebasan mutlak dari segala kelahiran dan penderitaan.

Perbuatan baik kita dari masa lampau telah membawa kita terlahir sebagai manusia pada masa Ajaran Buddha ini, membawa kita untuk mengenal mutiara yang tiada tara, yaitu Dharma. Jadi, sekaranglah saatnya

kita berusaha dengan giat dan memperkuat kehendak batin dan pikiran kita menuju pembebasan. Kita harus gigih dalam mendalami dan menyelidiki, merealisasikan dan memahami kebenaran mutlak dari kehidupan agar terbebas dari *dukkha*. Dengan pencerahan ini, batin akan menjadi bersih, bebas dari semua fenomena perubahan, ketidakpuasan dan ketidaktahuan. Inilah yang disebut kedamaian sejati dan pembebasan.

Daftar Istilah

Arahat : Orang yang telah mencapai tingkat kesucian tertinggi, yang telah terbebas dari dukkha (penderitaan), dan merealisasikan nirwana (nibbana) dengan melenyapkan kebencian, ketidaktahuan dan keserakahan. Dengan kata lain mencapai pencerahan seperti Buddha. Dalam Ajaran Buddha terdapat 4 tingkatan suci, yaitu sotapanna, sakadagami, anagami, arahat.

Aturan-Moralitas (sila) : Aturan atau suatu etika (moralitas) buddhis. contohnya adalah Lima Aturan-Moralitas buddhis (pancasila) yang terdiri dari 5 (panca) aturan-moralitas (sila), yaitu: (1) menghindari menyakiti makhluk hidup, (2) menghindari mengambil barang yang tidak diberikan, (3) menghindari perilaku seksual yang salah, (4) menghindari perkataan bohong, kata-kata kasar, gosip, dan memfitnah, (5) menghindari penggunaan barang yang melemahkan kesadaran, seperti mabuk-mabukan, menggunakan narkoba dan lainnya.

Bentukan-hidup (Khandha) : Kelompok yang menyusun kehidupan manusia, yaitu fisik (tubuh), pikiran, perasaan, kesadaran, persepsi.

Dukkha : Biasanya diartikan sebagai “penderitaan”. Namun, untuk memahami konsep ini, harus dikaitkan dengan konsep perubahan (anicca) dan tanpa-diri (anatta). Lebih tepat dukkha diartikan sebagai “penderitaan karena ketidakpuasaan dalam menerima perubahan”.

Empat Kebenaran Mulia : Inti ajaran Buddha dan inilah yang selalu diajarkan Buddha dan harus dipahami untuk mencapai pencerahan. Empat Kebenaran Mulia terdiri dari: 1. Adanya penderitaan (dukkha), 2. Ada sebab penderitaan, 3. Penderitaan dapat dilenyapkan, 4. Jalan atau cara menuju lenyapnya penderitaan, yaitu Jalan Mulia Berunsur Delapan.

Faktor-faktor Pencerahan : Bahasa Palinya “bojjhanga”, artinya hal-hal atau faktor yang membawa seseorang menuju pencerahan. Terdiri dari tujuh faktor, yaitu 1. Perenungan, 2. Investigasi terhadap Kebenaran, 3. Usaha yang bersemangat, 4. Kepuasan menerima apa adanya, 5. Ketenangan terhadap gangguan perasaan berlebihan, 6. Konsentrasi/kewaspadaan pikiran, 7. Keseimbangan pikiran dari pemikiran-pemikiran negatif.

Jalan Mulia Berunsur Delapan : Jalan Tengah ini adalah praktik yang akan membawa kepada kedamaian sejati (nibbana). Terdiri dari delapan bagian yang semuanya merupakan satu kesatuan dan saling terkait. Jalan Mulia Berunsur Delapan ini terdiri dari : (1) Pandangan Benar, (2) Pikiran Benar (niat/kehendak benar), (3) Pembicaraan benar (Ucapan benar), (4)Perbuatan benar, (5) Pencaharian/Penghidupan benar, (6)Upaya benar, (7)Perhatian benar (Perenungan benar), dan (8)Pemusatan Pikiran benar (konsentrasi benar).

Jhana : Keadaan-keadaan konsentrasi seseorang yang telah mendalam, pemusatan pikiran (konsentrasi) yang sangat mendalam pada suatu objek.

Kesalingterkaitan Antar Segala Sesuatu (Paticcasamuppada) : Secara sempit

bermakna sebagai “dua belas mata rantai sebab-akibat yang saling bergantungan”. Secara luas bermakna “kesalingterkaitam antar segala sesuatu”, artinya bahwa suatu hal yang terjadi ada sebabnya dan sebabnya tidak harus tunggal karena banyak faktor yang mendukung. Begitu pula akibat dari sebab-sebab tidaklah harus tunggal. Pemahaman terhadap ini sama artinya dengan pemahaman terhadap kebenaran.

Nafsu-keinginan (tanha) : Keinginan yang disertai dengan keserakahan. Berbeda dengan keinginan untuk kebutuhan. Nafsu-keinginan biasanya hanya untuk memuaskan diri padahal bukan benar-benar kebutuhan.

Perhatian-Sistematis (yoniso-manasikara): suatu perhatian seksama untuk menyelidiki suatu hal yang sedang terjadi, akan terjadi, maupun belum terjadi. Bentuknya sama dengan investigasi terhadap kebenaran.

KELUARGA MAHASISWA BUDDHIS UNIVERSITAS GADJAH MADA (KAMADHIS UGM)

Keluarga Mahasiswa Buddhis (KAMADHIS) UGM adalah salah satu Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) yang bergerak dalam bidang kerohanian. Sebagai sebuah Organisasi Buddhis, KAMADHIS UGM ikut berperan aktif dalam pengembangan Buddhisme secara kualitas pada Mahasiswa Buddhis di UGM. Di sinilah mahasiswa Buddhis UGM dari berbagai daerah, bahkan berbagai Negara, berkumpul dan belajar bersama. Kegiatan KAMADHIS UGM bersifat intern (keanggotaan) dan ekstern (umum & non-Buddhis).

Kegiatan KAMADHIS UGM yang bersifat intern meliputi kegiatan:

1. Malam Keakraban (Makrab) anggota KAMADHIS UGM
2. Latihan Kepemimpinan (LK)
3. Rekreasi & Olahraga bersama
4. Perayaan Hari Besar Agama Buddha, dll.

Kegiatan KAMADHIS UGM yang bersifat umum antara lain :

1. Bakti Sosial (Baksos) yang diadakan minimal 1x dalam 1 tahun.
2. Diskusi dan *Sharing* Dhamma yang terbuka untuk umum dan diadakan secara frekuentif.
3. Latihan Meditasi yang juga terbuka untuk umum dan diadakan frekuentif.

Di bidang jurnalistik, KAMADHIS UGM secara berkala menerbitkan buletin EKA-CITTA, yang membahas isu-isu hangat dan korelasinya dengan Buddhisme. Isi buletin EKA-CITTA adalah hasil tulisan anggota KAMADHIS UGM yang bertujuan untuk mengasah kekreatifan dan potensi jurnalistik yang dimiliki

oleh mahasiswa Buddhis UGM. Selain itu, KAMADHIS UGM juga menerbitkan buku Dharma gratis sejak tahun 2008 yang dibagikan ke seluruh peminat, wihara dan organisasi Buddhis semaksimal mungkin.

KAMADHIS UGM juga membuka kesempatan bagi para pembaca dan para umat untuk menanam kebajikan dengan cara berdana. Dana tersebut akan meningkatkan dan melestarikan usaha penerbitan buku-buku gratis yang salah satunya sedang ada di tangan Anda sekarang. Berdana merupakan unsur pertama dari 3 dasar tindakan bermanfaat (*punnakiriyavatthu*), unsur pertama dari 4 sarana yang memberikan manfaat pada makhluk lain (*sangha-vatthu*) dan sebagai unsur pertama dari 10 parami (kesempurnaan).

Oleh karena itu, jika Anda berniat untuk berdana, Anda dapat mengirim dana tersebut ke :

Rek BCA : 0372551648

BCA KCU YOGYAKARTA

a.n. J. Effendi SU Ir.

Jika Anda ingin mendapatkan buku-buku yang telah diterbitkan, baik versi buku maupun buku elektronik (*e-book*), dapat langsung menghubungi kami via sms atau surat elektronik (*e-mail*) dengan mencantumkan nama, alamat lengkap dan e-mail. Berikut daftar buku yang telah dicetak:

1. Nasihat Praktis Bagi Meditator, oleh Bhikkhu Khantipalo.
2. NIBBANA, sebagai suatu pengalaman hidup, oleh Lily de Silva.
3. Investigasi Menuju Pencerahan, oleh Susan Elbaum Jootla

Keterangan lebih lanjut hubungi :

KAMADHIS UGM

HP : 081804359456

E-mail : kamadhis_ugm@yahoo.com